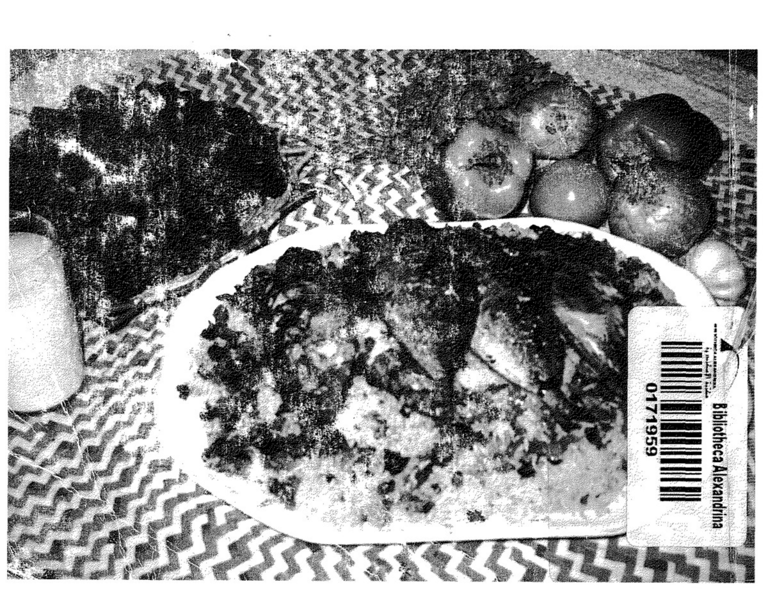
من دروس

فن الطبخ





اهداءات ١٩٩٨

مؤسسة الاهرام للنشر والتوزيع
القاهرة

المقـدمـة

أصبحت مشاغل الحياة في مجتمع اليوم حائلا بين ربة البيت والاهتمام بطهي المآكل الطيبة.

كما أن طهي الطعام لم يعد مقتصراً في هذا العصر على مجرد إعداد الطعام نفسه فقد أصبح فناً من الفنون يشتمل على مجموعة من العناصر منها الاعتماد على الوصفات والمقادير المجربة توفيراً للوقت والمال وإتقان أساليب تحضير الطعام حسب مقتضيات النظافة والذوق وكذلك تزيين المائدة بما فيها من صحون وأغطية وفراغات تتسلل إليها يد الفن بلمسات من بديع الزهور والألوان، كما أن اغراء الطعام لم يعد مقتصراً على رب الأسرة وحده بل لأفراد الأسرة جميعاً.

من هنا جاءت فكرة اعطاء دروس فن الطبخ بجمعية رعاية الطفل والأمومة. وفي البدء تطوعت عضوات الجمعية بوقتهن وساهمن بالحضور لتحضير الطبخات.. وتقديمها بأجمل اللمسات ثم تطور الأمر للاستعانة بأمهر الطباخين من الفنادق حيث قدموا للملتحقات بدروس الطبخ أصنافاً عالمية منوعة.

إن حصيلة هذه الدروس والتي استمرت مدة ست سنوات وفيرة. ومن اليسير وضع موسوعة عامة حول الطبخ إلا أنني اكتفيت بأصنافاً راعيت في اختيارها سهولة تحضيرها وتوفر موادها وملائمتها لمناخ المنطقة.. كذلك يحتوي الكتاب فصلا خاصا بالطبخات البحرينية والتي تحرص ربة البيت بتقديمها على مائدتها العامرة.

إن التعاون الذي لمسته من السيدات الأعضاء ومن ثم الفنادق لدعم مشروع دروس الطبخ يستحق الثناء.

حقاً إن هذا الكتاب هو حصيلة تضافر الجهود كافة لاعداد مائدة شهية الأطباق للأسرة البحرينية.

والله الموفق

لطيفة راشد آل خليفة





الفهـــرس



السلطـــــات

الصفحــة

السلطـــات

وهي من الأغذية الواقية للجسم من كثير من الأمراض إذ تحتوي على كثير من الفيتامينات المختلفة والأملاح المعدنية الضرورية للجسم وعملياته الحيوية. وهناك أنواع من السلاطات منها ما يحتوي على الخضروات ومنها ما تحتوي على أنواع الجبن والبقول. وقد تعرضنا في هذا الجزء الى أنواع عديدة من السلطات.

سلطـــة الكرفـــس

وتتكون من قطع من الكرفس متبل بالملح والفلفل و يوضع عليها القليل من الصلصة الفرنسية (والتي تتكون من مقادير متساو ية من الخل والزيت و يضاف لذلك القليل من الملح والفلفل)، ثم يضاف الى الخليط بعض المستردة وتجمل في النهاية بحلقات البصل أو بأنواع الخضروات المختلفة.

سلطـــة الطمـــاطم

تقطع الطماطم على هيئة حلقات وتتبل بالصلصة الفرنسية وتجمل بالبقدونس المبشور.

سلطـــة البطـــاطس

توضع البطاطس في قدر (وعاء) به ماء وملح (و يراعى في اختيار حبات البطاطس أن تكون ذات حجم متساوي حتى تكون مدة نضجها متساو ية).

يوضع القدر على النار حتى تنضج البطاطس وترفع من على النار حتى تبرد وتقطع الى أشكال مختلفة حسب ذوقك وتتبل أيضاً بالصلصة الفرنسية المضاف اليها البقدونس المفري.

سلطـــة الخيـــار

يقطع الخيار طولياً أو على هيئة حلقات وذلك بعد تقشيره، ثم يتبل بالصلصة الفرنسية ثم يوضع في الطبق على هيئة وردات وتجمل بالبقدونس.

سلطة الفاصوليا البيضاء

يتم سلق الفاصوليا البيضاء بعد نقعها لمدة ١٢ ساعة في الماء، تصفى الفاصوليا من ماء السلق جيداً وتوضع عليها الصلصة الفرنسية لاعطائها المذاق الحاذق المحبب (كنوع من التتبيل) وتجمل أيضاً بالبقدونس. و يلاحظ أن الأنواع السابقة والتي استخدمنا فيها الصلصة الفرنسية هي أنواع بسيطة التجهيز والتحضير، وهي التي أطلقنا عليها السلطة البسيطة، وإليك يا سيدتي بعض السلطات المركبة:



السلطـة الروسيـة ـ ١

المقـــادير:

١ كوب خضروات مسلوقة منوعة
٢ كوب صلصة مايونيز
٢ كوب مسلوقة مقطعة الى حلقات.
خس ، و بعض المخلـلات

الطريقـــة :

١ ـ تـقطع الخضروات إلى مكعبات صغيرة و يصب عليها الزيت والخل ومعلقة من صلصة المايونيز وتتبل جيداً بالملح والفلفل وعصير الليمون وتترك حوالي ٥ دقائق.

٢ ـ تـوضـع الخضر على شكل هرمي وذلك كغطاء على طبقة من الخس في طبق التقديم و يسكب عـليـها بقية صلصة المايونيز حتى تغطى تماماً ثم تجمل بحلقات البيض والمخللات المقطعة الى قطع صغيرة.

سلطـة والـدورف (روسية) ـ ٢

المقـــادير:

٢ تفاحة مقطعة الى شرائح بقشرها.
١ علبة بازلاء مسلوقة أو كوب من البازلاء
عـدد ١ خـس
قليـل مـن الجـوز

الطريقـــة :

١ ـ تخلط البازلاء مع وحدات الجوز وتتبل بالصلصة الفرنسية.

٢ ـ يـسكب الخليط في طبق التقديم بعد فرشه بورق الخس ثم ترص شرائح التفاح على هيئة وردة وتوضع البازلاء المتبقية في الفراغات.

ملحوظـــة :

تقسم التفاحة بالطول أو تقطع حلقات لتعطي شكل الطبق.



السلطة الخضراء

المقادير:

تتكون السلطة الخضراء من الآتي :

- طماطم ، خيار ، وجزر ، وفجل ، و بصلة وخس (أو خضروات الموسم المتوفرة).
- مقدار من الصلصة الفرنسية
- زيتون أسود

الطريقة :

١ - بعد غسل الخضر جيداً يقطع الخيار والفجل الأحمر والطماطم إلى حلقات.

٢ - يبشر البصل والجزر بعد دعكه جيداً بالملح والفلفل لتخفيف رائحته النفاذة.

٣ - تخلط الخضر جميعاً مع البصل ثم تتبل بالصلصة الفرنسية أو ترص حلقات الخضر و يوضع فيما بينها بشر الجزر وقليل من بشر البصل ويجمل طبق التقديم بالزيتون الأسود.

سلطة اللبن بالخيار

المقادير:

٢ كوب لبن (روب)
عدد ٢ خيار مقشر ومقطع الى حلقات
٢ ملعقة بقدونس مفري
١ فص ثوم (اختياري)
ملح - فلفل

الطريقة :

١ - يضرب اللبن الروب جيداً و يضاف اليه الملح والفلفل والثوم.

٢ - يصب الخليط في قالب السلاطة ويجمل بقطع الخيار والبقدونس المفري.

سلطـة الباذنجـان

المقــــادير:

١ كيلـو باذنجـان
٣ حبات بصل مفري
نصـف كـوب زيـت
١ كيلو طماطم مقشرة ومقطعة كل واحدة الى أربعة أجزاء
٦ حبات فلفل كبيرة مفرية
باقـة كرفـس مفـري
حبات من الزيتون الأخضر بدون بذر
ملـــح ـ فلفــل أســود.

الطريقـــة:

١ ـ يقطع الباذنجان الى قطع صغيرة و يقلى في نصف كوب من الزيت ثم يصفى جيداً من الزيت.

٢ ـ يقلي الفلفل في نفس الزيت وكذلك البصل.

٣ ـ يمزج الخليط كله و يضاف اليه الطماطم والكرفس و يقلب الخليط على النار حتى يتبخر عصير الطماطم وهنا يضاف الباذنجان والزيتون والملح والفلفل و يترك الخليط على النار ١٥ دقيقة، يقدم الخليط في طبق التقديم مجمل بالكرفس المفري.

سلطة الكرفس بالمايونيز

المقــــادير:

٣ باقات من الكرفس
صلصـة مـايونيـز
كاتشـب (ملعقتيـن)
ورق كرفس للتزيـين
ملــــح



الطريقــــة :

١ ـ توضع باقات الكرفس (قلبه فقط) في الماء على النار حتى تسلق و يراعى إضافة الملح في ماء السلق.

٢ ـ ينقع قلب الكرفس في صلصة المايونيز حوالي دقيقتين ثم يرفع و يوضع في طبق التقديم.

* يضاف الكاتشب فوق الكرفس و يزين بأوراق الكرفس.

سلطــة الطمــاطم بالجبــن

المقــــادير:

٦ حبات طماطم مقطعة حلقات سميكة
النوع المحبب من الجبن (جبن غنم أو شيدر)
مجموعة من البصل الصغير المقطع شرائح
زيــــت زيتــــون
خــــــل
ملـــح ـ فلفــــل
أوراق النعنـــــاع

الطريقــــة :

١ ـ ترص شرائح الطماطم بالتبادل مع الجبن في صحن التقديم وتزين بشرائح البصل وأوراق النعناع.

٢ ـ يقدم زيت الزيتون الممزوج بالخل والملح والفلفل بجانبها.

سلطـــــة الكوســـــا

المقــــادير:

٣ حبات كوسا صغيرة أو متوسطة
١ حزمــــة بقــــدونس



نعنـــــاع أخضـــــر
بصلـــة - زيـــت - خـــل - ملـــح

الطريقـــة :

١ - تـغـسـل الكوسا وتقطع دوائر وتسلق و ينظف البقدونس والنعناع وتقطف أوراقه ثم تفرم فرماً ناعماً ثم يقشر البصل و يقطع على شكل دوائر.

٢ - ترتب الكوسا في طبق التقديم بعد فرشه بقليل من البقدونس والنعناع ثم تغطى الكوسا بباقي البقدونس والنعناع والبصل و يسقى بالخل المخلوط مع الزيت والملح و يقدم.

سلطـــة النخـــاع

المقـــادير:

٤٠ نخـــاعـــاً
- عصيـــر ليمـــون
- زيـــت - خـــل - بهـــار - بقدونس - بصلـــة

الطريقـــة :

١ - يـغـسـل الـنـخـاع جيداً بعد تقشيره من الغشاء الذي يغلفه بالماء البارد ثم يسلق باضافة بصلة وقـطـعـة مـن الليمون و بضع نقاط من الخل الى الماء و يسلق على نار قوية لمدة عشر دقائق ثم يرفع عن النار ثم يرفع من الماء ويغسل بماء بارد.

٢ - تـرتـب الـنـخـاعات في طبق التقديم ثم يخلط الحامض بالملح والزيت وتصب فوق النخاعات و يزين الطبق بالبقدونس المفروم، يقدم بارداً أو ساخناً حسب الرغبة.

سلطـــة المعكرونـــة

المقـــادير:

- نصف كيلو معكرونة مسلوقة
- حبة فلفل أخضر وحبة فلفل أحمر



-    جبـــن رومـــي مبشـــور
٣   أعواد كرفس تقطع الى قطع صغيرة
نصف كوب صلصة تتبيل باستخدام زيت الزيتون والخل وصلصة الصو يا والملح والفلفل.

الطريقـــــة :

١ - يملأ طبق التقديم بالمعكرونة المسلوقة الباردة.

٢ - تقطع أعواد الكرفس الى قطع صغيرة وكذلك الفلفل الأحمر والأخضر.

٣ - يضاف الجبن المبشور و يصب فوقها خليط صلصة التتبيل وتقلب جيداً ثم تترك في الثلاجة مدة ٣ ساعات مع التقليب بين حين وآخر.

٤ - تقدم سلطة المعكرونة المتبلة مع المشو يات.

المخلـــــلات

الصفحـة

أنــواع مــن المخلــلات

مخلــل البصــل

المقـــادير:

حبــات بصل صغيرة
١ ملعقة كبيرة من عشب التراجون أو الفلفل الأسود (غير مطحون)
٢ حبة فلفل حار
١/٤ زجاجة خل أبيض.
٢ ملعقة سكر كبيرة.

الطريقـــة:

١ - يغلى حوالي ٢ كوب ماء مع البهارات.

٢ - يقشر البصل و يضاف ليغلى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويحتفظ بالسائل.

٣ - يزال قلب البصلة ويملىء من الداخل بحبات الفلفل أو التراجون.

٤ - يوضع البصل في برطمان (وعاء خارجي) ثم يغلى السائل المحتفظ به الى أن ينخفض لنصف المقـدار و يضـاف الخـل والسكر و يغلى لمدة دقيقتين و يصب السائل على البصل وهو ساخن ويحكم سداد الوعاء الخارجي جيداً.

* يمكن الاحتفاظ به لمدة ٤ أسابيع.

مخلــل الخيــار

المقـــادير:

١ كيلو خيار صغير
١ كــوب خــل
ربع كوب ملح إيراني
١ كــوب مــاء
١٢ فص ثوم مقشرة ومهروسة
٢ عــود كرفــس



الطريقـــة :

١ - يقطع الخيار الى أربع أجزاء بالطول بعد غسله.

٢ - يرش الخيار بالملح و يترك لمدة ١٢ ساعة تقريباً.

٣ - يوضع الخيار في وعاء زجاجي و يوضع معه الثوم المفري والكرفس مع إضافة قليل من الفلفل الأحمر حسب الرغبة.

٤ - يتم غلي الماء والخل و يترك حتى يبرد ثم يصب على الخيار و يضاف قليل من الزيت ويحكم اغلاق الوعاء بعد ذلك و يترك لمدة ٣ أيام قبل استخدامه حتى يصل لمرحلة النضج.

مخلـــل الفلفـــل

المقـــادير:

١ كيلو فلفل أخضر
١ ملعقة فلفل أحمر
١ ملعقة ملح إيراني
١/٤ كـــوب خـــل
١ كـــوب مـــاء

الطريقـــة :

١ - بعد الغسيل الجيد للفلفل وجفافه من الماء يشق طولياً (مسافة ١ سم) و يرص في وعاء زجاجي.

٢ - يرش الملح فوق الفلفل و يوضع الماء مع الخل مع إضافة الفلفل الأحمر في الوعاء ويحكم إغلاقه جيداً الى أن يصفر الفلفل.

مخلــل الجــزر

١ - يـغـسـل الجزر جيداً ويحتفظ به كما هو دون تقشير و يوضع في إناء به ملح وماء على النار حتى ينضج ثم يقشر و يقطع الى شرائح رفيعة و يوضع في وعاء زجاجي.

٢ - يـغلى الخل (مـع مـراعاة أن تكون كميته كافية لتغطية الجزر تماما) ثم يترك حتى تهدأ حرارته و يضاف على الوعاء الذي يحكم إغلاقه.

مخلــل الباذنجــان

المقـــادير:

نصف كيلو خل
نصف كيلو مـــاء
١ كيلو باذنجان من الحجم الصغير
نصف أوقية ثوم
فلفل أحمر حار- ربع أوقية ملح

الطريقـــة:

١ - يـسلق الباذنجان نصف سلقة و يوضع في مصفاة و يبرد بالماء البارد ثم يترك لليوم التالي حتى يصفى من الماء تماما.

٢ - يقشر الثوم و يدق جيداً مع الفلفل الأحمر ويخلط بقليل من الملح.

٣ - تشق أصابع الباذنجان من جهة وتحشى بخلطة الثوم والفلفل.

٤ - يصف الباذنجان في مرطبان (وعاء زجاجي).

٥ - يـذوب المـلح ويخـلـط مع الخل و يصب على الباذنجان ويحفظ بعد سد الوعاء سداً محكماً لمدة أسبوع أو عشرة أيام.



مخلل الفلفل الحلو

المقـــادير:

١ كيلو فليفلة حلوة
نصف كيلو خل
نصف كيلو ماء
ربع أوقية ملح
قرن فلفل حار

الطريقـــة :

١ - تغسل الفليفلة وتترك لتصفى من الماء ثم تثقب ثقوباً رفيعة وترص في مرطبان.

٢ - يذاب الملح ويمزج معه الخل و يضاف الخليط الى الفليفلة وتحفظ بعد سد المرطبان سداً محكماً.

مخلـــل الخيـــار

المقـــادير:

١ كيلـــو خيـــار
نصف كيلو خل
نصف كيلو ماء
ربع أوقية ملح
قرن فلفل حار

الطريقـــة :

١ - ينظف الخيار و يغسل جيداً .

٢ - يذاب الملح في الماء و يصفى ويمزج مع الخل ثم يضاف اليه الخيار وقرن الفلفل ويحفظ في وعاء محكم بحيث لا يدخله هواء.



مخلــل اللفــت

المقـــادير:

١ كيلــو لفــت
نصف كيلو خل
نصف كيلو ماء
١ أوقية شمندر
ربع أوقية ملح
قرن فلفل حار

الطريقـــة :

١ - يغسل اللفت ثم يقشر و يغسل، ثم يقطع ان كانت رؤوسه كبيرة.

٢ - يذاب الملح في الماء ويمزج الخل ثم يضاف اليه اللفت والشمندر ليكسبه لون أحمر وقرن الفلفل الحار ثم يغطى جيداً ويحفظ.

مخلــل الشمنــدر

المقـــادير:

٣ كيلو شمندر (صغير)
١ كيلــو خــل
١ كيلــو مــاء
نصف أوقية ملح

الطريقـــة :

١ - يبشر القشر وتنظف الرؤوس ثم تشقق قليلا بالسكين ثم ترتب في مرطبان بعد غسلها جيداً.

٢ - يضـاف الى رؤوس الشمندر الملح المذاب في الماء والمضاف اليه الخل و يترك لحين الطلب بعد سد المرطبان جيداً.

٣ - يمكن إضافة الثوم المقشر وعدة رؤوس لفت الى الشمندر.



مخلــل الملفــوف

المقـــادير:

٣ كيلــو ملفــوف
كيلــو خــل
كيلــو مــاء
رأس ثـــوم
رأس شمنـــدر
نصف أوقية ملح

الطريقـــة :

١ - يفرم الملفوف خشناً و يوضع في مرطبان ثم يوضع فوقه الثوم المقشر.

٢ - يذاب الملح في الماء ويمزج مع الخل ثم يضاف للملفوف وأيضاً يضاف الشمندر لاعطاء الملفوف اللون الأحمر ثم يحكم سد الوعاء سداً محكماً.

كبيس الباذنجان بالزيت (المقدوس)

المقـــادير:

٣ كيلو باذنجان صغير ورفيع
١ كيلو ونصف زيت
١ كيلــو جــوز
ربع أوقية ملح
قرن فليفلة حارة (أحمر)

الطريقـــة :

١ - يقشر الباذنجان نصف تقشير و يسلق مع عروقه نصف سلق.

٢ - يرفع من الماء و يبرد بالماء البارد ثم يترك في مصفاة و يوضع عليه ثقل لليوم التالي.



٣ - تشق أصابع الباذنجان من الوسط ثم تحشى بالجوز المدقوق (خشن) مع الثوم والفلفل الحار والملح.

٤ - يكبس في مرطبان و يضاف اليه الزيت ويحفظ بعد سد الوعاء سداً محكماً.

كبيس الخس

الطريقة :

١ - تغسل الخسة جيداً وتنقى من الأوراق الصفراء والذابلة ثم تقطع قطعاً مربعة بقمعها.

٢ - بعد ذلك تصف هذه القطع في المرطبان وتغمر بالخل وتخلط بالملح بنسبة ١٠ ملاعق شاي ملح لكل أربع خسات كبيرة.

كبيس الجزر

الطريقة :

١ - يغسل الجزر جيداً وتزال أقماعها و يقطع قسم من أعلاها ثم تحز من أعلاها ثم تحز جوانب حبة الجزر بالسكين حزة وسطية.

٢ - بعد ذلك يرص الجزر في المرطبان و يغمس نصفها بماء وملح بنسبة ٥٠ جرام ملح لكل ألف جرام ماء ويملء النصف الباقي بالخل وتحفظ لحين الطلب.

كبيس الطماطم الخضراء

الطريقة :

١ - يشترط أن تكون حبات البندورة خضراء لا لون أحمر فيها أبداً.

٢ - تحز كل حبة بسكين ثلاث حزات ثم تصف في المرطبان وتغمر بالخل فقط وتحفظ لحين الاستعمال.



الزيتـــون الأخضـــر

المقـــادير:

كيلو زيتون أخضر
ربع كيلو ملــح
حبتين ليمون حامض
كمية من الماء تعادل نصف لتر

الطريقـــة:

١ - ينقع الزيتون بالماء لمدة يومين و بعد تبديل الماء عنه يرص الزيتون أو يشرح بسكين أو يجرح من جهتين مقابلتين ثم يعبأ في مرطبان.

٢ - يذاب الملح بكمية الماء - يقطع الليمون قطعة مستديرة و يوضع في وسط المرطبان مع الزيتون و يصب الماء المالح فوقه ويحكم سد الغطاء و يترك لمدة شهر تقريباً.

الزيتـــون الأســـود

المقـــادير:

كيلو زيتون أسود
مـــاء بـــارد
ملح شبه ٧٥ جرام للكيلو

الطريقـــة:

١ - يغسل الزيتون بالماء البارد ثم يخلط بالملح و يوضع في وعاء من الفخار.

٢ - يترك حوالي أربعة أيام على أن يقلب مرة يومياً على الأقل.

٣ - يحفظ الزيتون في مرطبانات زجاجية أو أوعية فخارية بعد إضافة الماء المصفى منه وقليل من الزيت وغمره بماء مذاب فيه ملح بمعدل سدس الزيتون.



الصلصـــــات

الصفحـة



الصلصـــــات

الصلصة عبارة عن سائل له نكهة معينة تكسب الطعام طعماً لذيذاً إلى جانب تنوعها مع أنواع الأكلات المختلفة.

وقد حرصنا على اختيار أهم أنواع الصلصات :

الصلصـــة الفرنسيـــة

المقـــادير :

٢ ملعقـــة زيـــت ذرة
١ ملعقة كبيرة خل / عصير ليمون
ملـــح ـ فلفـــل

الطريقـــة :

١ ـ يمزج الزيت والملح والفلفل و يضاف الخل والليمون تدريجياً و يقلب الخليط بشوكة أو ملعقة حتى يغلظ السائل.

٢ ـ تستعمل هذه الصلصة مع الأنواع المختلفة في السلاطات واذا ما أضيفت لها المستردة تصبح متميزة.

صلصـــة الخـــل

المقـــادير :

١٠ حبات ثوم ـ نصف كوب خل
١ ملعقة صغيرة كمون ناعم ـ ١ ملعقة صغيرة ملح

الطريقـــة :

١ ـ يفرى الثوم جيداً و يضاف اليه الملح والكمون و يضاف اليها الخل و يقلب الخليط جيداً تقدم هذه الصلصة مع الأسماك المشوية.



صلصـــة الكـــاري

المقـــادير:

٤ أكواب مرق دجاج
٢ ورق لـــورو
١ بصنلة كبيرة مفرية
١ كـــوب مـــاء
٢ عـــرق كرفـــس
٣ ملاعـــق زبـــد
١ حزمة كراث إن وجد
٢ ملعقة مسحوق كاري
١ ملعقـــة دارسيـــن
٣ حبـــات طمـــاطم
٢ جـــــزر
١ ملعقة كبيرة طحين
نصف كيلو تفاح
٤ حبـــات ثـــوم
ملـــح ـ فلفـــل

الطريقـــة :

١ ـ تغسل الخضر جيداً وتقطع جميعها إلى قطع صغيرة.

٢ ـ يوضع الزبد في إناء وتوضع الخضر والثوم وتقلب على النار حتى يصفر لونها.

٣ ـ يضاف مسحوق الكاري والطحين والطماطم ببذورها وورق اللورو والدارسين و يضاف التفاح بعد تقشيره وتقطيعه.

٤ ـ ترفع المقادير على النار ثم يضاف المرق و يترك على النار حتى يغلي و ينضج الخضر.

٥ ـ تُبل الصلصة وتصفى.

٦ ـ يستعمل هذا النوع في الصلصة مع اللحوم والطيور والسمك والخضر و يقدم ساخناً كما يستعمل أيضاً في كثير من الأطباق الهندية.



صلصة الباشميل

المقادير:

٢ كوب حليب
٣ حبات قرنفل (مسمار)
٢ حبة فلفل
١ ملعقة كبيرة بصل مفروم
٢ ملعقة كبيرة زبد - ملح
٢ ملعقة دقيق

الطريقة :

١ - يوضع الزبد في إناء و يوضع على النار حتى يسيح تماماً.

٢ - يرفع من على النار و يضاف اليه الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقة خشب و يضاف البصل والبهار والفلفل والقرنفل (المسمار).

٣ - يرفع الاناء من على النار و يضاف اليه الحليب بعد غليه دفعة واحدة مع التقليب السريع.

٤ - يوضع الاناء مرة أخرى على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج الدقيق حوالي ١٥ دقيقة.

٥ - تتبل بالملح والفلفل و يفضل إضافة كريمة بعد أن تبرد الصلصة إذا كنت تريدين تزو يد الكمية.

٦ - تستعمل هذه الصلصة مع المعكرونة وأيضاً مع الخضروات مثل الكوسة والباذنجان.

صلصة المايونيز

المقادير:

صفار ٢ بيضة نيئة
٢ ملعقة خل / عصير ليمون
١ ملعقة صغيرة مستردة
١ ملعقة كبيرة ماء بارد

ملح ـ فلفل ـ كوب ونصف كوب زيت ذرة

الطريقـــة :

١ ـ يوضع صفار البيض في إناء و يقلب جيداً بملعقة خشب أو يستعمل المضرب الكهربائي في إتجاه واحد، تضاف ملعقة المستردة والملح والفلفل ثم الخل والليمون.

٢ ـ يضاف الزيت تدريجياً نقطة نقطة مع التقليب في إتجاه واحد و يستمر في إضافة الزيت والضرب حتى يغلظ السائل و يصبح كالكريمة وعند هذا الحد نتوقف عن اضافة الزيت.

٣ ـ تضاف ملعقة كبيرة من الماء الدافيء الى المايونيز و يقلب جيداً لمنع ظهور قشرة على سطحه.

٤ ـ يترك المايونيز في مكان بارد حتى وقت الاستعمال.

أسباب نجاح عمل المايونيز :

١ ـ كمية الزيت يجب أن تكون معتدلة.
٢ ـ نقاوة الملح من الشوائب.
٣ ـ عملية صب الزيت يجب أن تكون ببطء شديد.
٤ ـ أن يكون البيض طازجاً.

٥ ـ عدم ترك المايونيز لفترة طو يلة بعد تجهيزه.

صلصـــة الطمـــاطم

المقـــادير :

٢ بصلة ـ جزرتين و٥ أعواد كرفس
١ كيلو طماطم ـ ١ حزمة كراث إن وجدت
٢ حبة ثوم ـ ملح ـ فلفل
٤ ملاعق كبيرة زبدة ـ ٢ كوب مرق من سلق عظام أو لحم.
٢ ورق لورو ـ ٢ ملعقة كبيرة طحين.

الطريقـــة :

١ ـ تغسل الخضروات جيداً وتقطع الى قطع مكعبات وتستخرج بذور الطماطم وتقطع وتصفى.



٢ - توضع الزبدة في إناء وتشوح الخضر وورق اللورو حتى يصفر لونه و يضاف البصل والثوم والطماطم و يقلب الخليط على النار باستمرار.

٣ - يضاف المرق و يترك على النار حتى يغلي و ينضج ثم يتبل بالملح والفلفل.

٤ - يصفى الخليط بالمصفاة و بذلك تكون الصلصة جاهزة للاستخدام.

الصلصة البنية

المقادير:

١ ملعقة كبيرة سمن (دهن) - ملح - فلفل
١ ملعقة دقيق - ١ بصلة صغيرة
١ جزر - ٢ كوب مرق

الطريقة:

١ - يحمر البصل والجزر المقطع.

٢ - يرفع البصل والجزر و يضاف الدقيق للسمن المتبقي و يقلب على نار خفيفة حتى يصبح لونه بنياً.

٣ - يرفع عن النار و يضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر.

٤ - يوضع على النار وتضاف الخضر المحمرة ومايلزم من ملح وفلفل وتبقى على نار هادئة حتى تنضج الخضر.

٥ - تقدم هذه الصلصة بعد تصفيتها مع أصناف اللحوم والدجاج.

صلصة التارتار

المقادير:

مقدار من صلصة المايونيز
٢ ملعقة كبيرة خيار مخلل مفري جيداً
١ ملعقة شبنت مفري جيداً
١ ملعقة صغيرة بقدونس مفري جيداً.



الطريقـــة :

١ - يوضع الخيـار المخلل والشبنت والبقدونس في شاشة و يتم عصرها جيداً للتخلص مما بها من ماء حتى لا يؤثر هذا الماء في سمك الصلصة و يضاف ما سبق الى صلصة المايونيز و يقلب معه جيداً.

٢ - تقدم هذه الصلصة مع السمك والرو بيان.

صلصة المايونيز بالثوم (اسبانية)

المقـــادير:

٤ حبات ثوم كبيرة
١ كوب زيت زيتون
ربع ملعقة ملح صغيرة
٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون
٢ صفـــار بيـــض

الطريقـــة :

١ - يفرم الثوم جيداً و يضاف اليه الملح والليمون و يوضع صفار البيض في وعاء مع الثوم المفري.

٢ - يضرب الخليط جيداً بالمضرب السلك أو الكهربائي بأقصى سرعة ثم يضاف الزيت نقطة نقطة أثناء الضرب حتى يغلظ قوام الصلصة.

صلصـــة الجبـــن

المقـــادير:

نفس مقادير صلصلة الباشميل أو الصلصة البيضاء بالمرق مع زيادة أربعة ملاعق كبيرة من الجبن الرومي المبشور.

الطريقـــة :

١ - نفس طريقة الباشميل مع إضافة الجبن المبشور الى الصلصة مع التقليب بخفة بملعقة خشب بعد رفعها عن النار.



٢ - يراعي عدم التقليب الكثير وعدم إعادتها على النار بعد وضع الجبن الرومي.

الصلصة البيضاء السميكة

المقـــادير:

ملعقة كبيرة سمن - كوب حليب
ملعقة كبيرة طحين - ملح - فلفل

الطريقـــة:

١ - نفس طريقة الباشميل وتستعمل مع بعض أنواع الطيور مع الخضر.



الحســـــاء

الصفحــة

الحســـــاء

يعتبر الحساء من أهم العناصر الرئيسية في الطعام و يفضل أن يكون في المقدمة حيث يعمل على تبطين جدار المعدة، يراعى اختيار نوع الحساء المناسب للطبق الرئيسي الذي تقدمينه بحيث يتلائم معه و يكمله من الناحية الغذائية.

حســـاء البطاطـــس

المقـــادير:

٣ أكواب مرق دجاج أو ٢ مكعب مرق جاف
١ حبـــة ثـــوم
٢ حبـــة بطاطـــس صغيـــرة
٢ بصلـــــة
٢ ملعقـــة زبـــــد
٢ حبـــة هيـــل

للتجميـــل :

٢ ملعقة جبن رومي مبشور
نصف ملعقة بقدونس مفري

الطريقـــة :

١ - يضاف الثوم المفري إلى مرق الدجاج حتى يكتسب المرق نكهة الثوم.

٢ - يقطع البصل والبطاطس بعد تقشيرهما على شكل عيدان كبريت

٣ - يقلب الخضار في خليط من الزبد والزيت الساخن لمدة ٥ - ١٠ دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً فاتحاً مع مراعاة تغطية والتقليب من وقت لآخر.

٤ - يضاف للمرق مع ٢ حبة هيل و يترك الحساء على النار الهادئة لمدة ١٠ دقائق ثم تقدم بعد رشها بالجبن المبشور وتجمل بأوراق البقدونس.



حســـاء العـــدس

المقـــادير:

١ كوب عدس أصفر
من ٥ إلى ٧ أكواب ماء
٦ شرائـح خبـز
زيت لتحمير شرائح الخبز
ملح - فلفل - كمون

حســاء العــدس:

الطريقـــة:

١ - بعد تنقية العدس وغسله يوضع في ماء بارد على نار حتى يستوي.

٢ - يصفى و يضاف اليه الملح والفلفل والكمون.

٣ - يقطع الخبز الى مكعبات تحمر في الزيت وتقدم مع الحساء.

حساء العدس بالبصلة المحمرة

المقـادير والطريقـة:

١ - تتبع الخطوات السابقة.

٢ - تضاف بصلة مفرية محمرة في الزيت الى العدس المصفى و يضاف مايلزم من التوابل و يقدم معها الخبز المحمر.

حساء الطماطم بالكرفس

المقـــادير:

- ملعقة كبيرة زبد أو سمن
- عدد ٢ بصلة متوسطة ومفرية
- كوب ونصف الكوب مرق دجاج أو مرق دجاج جاف



- توابل حسب رغبتك

- ٣ أو ٤ فروع من الكرفس الأ بيض المفري
- ملعقة كبيرة من صلصلة الطماطم الغليظة
- نصــف كيلــو طماطــم

للتجميـــــل :

- أوراق كرفس داخلية صغيرة بيضاء، قليل من أوراق الكرفس المفرية.

الطريقـــة :

١ - يشوح البصل والكرفس المفري في خليط الزبد والسمن الساخن لبضع دقائق مع استمرار التقليب، ثم تضاف الطماطم المفرية ومرق الدجاج وتترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى نضج الجميع.

٢ - تصفى جيداً ثم يعاد الناتج من التصفية للاناء و يرفع على النار الهادئة لبضع دقائق ثم تتبل بالتوابل المختارة و يضاف اليها ملعقة صلصة طماطم مع التقليب المستمر حتى الغليان.

٣ - تصب في فناجين الحساء و يوضع في كل فنجان قليل من أوراق الكرفس المفرية وتجمل الفناجين بأوراق الكرفس البيضاء.

حســـــاء الأرز

المقـــادير:

- واحد ونصف ملعقة كبيرة زبد أو سمن (دهن)
- ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق الأرز المفري الناعم
- ملء ٢ كوب مرق لحم أو مكعب مرق لحم جاف (مكعب ماجي مثلا)
- نصف كوب حليب بقري
- صفـــار ١ بيضـــة
- ملـــح
- فلفـــل



للتقـــديم :

- شرائح من الخبز المحمص.

الطريقـــة :

١ - يتم تحمير مسحوق الأ رز في الزبد أو السمن حتى يصفر اللون ثم يضاف مرق اللحم المغلي مع التـقـليب بقوة بالمضرب السلك و يستمر في التقليب حتى الغليان ثم تتم تهدئة النار و يترك الحسـاء على الـنـار مدة نصف ساعة حتى ينضج مسحوق الأ رز مع التقليب من وقت لآخر، وكذلك الملح والفلفل.

٢ - يـضـرب صـفار البيض جيداً و يصب فوق الحساء مع مراعاة التقليب بسرعة بالمضرب السلك وتضاف مكعبات الخبز وتقدم في طبق ملائم.

حساء حب القمح (الهريس)

المقـــادير:

- ١ كوب قمح مقشور
- مرق لحم أو دجاج أو مكعبات مرق جاف
- كمـــون وهيـــل

الطريقـــة :

١ - ينقى االقمح و يقشر و يغسل جيداً ثم ينقع في الماء لمدة ١٢ ساعة.

٢ - يرفع على النار حتى ينضج (و يراعى تزو يده بالماء كلما لزم الأمر).

٣ - يـصـفـى بمـصـفـاة الخضر الـضـيـقة الثقوب و يضاف للناتج مقدار من مرق الدجاج أو اللحم (حسب الرغبة).

٤ - يـتبل الحساء جيداً بالتوابل المختلفة و يعاد غليها على النار مدة ٥ دقائق مع التقليب المستمر، وتقدم ساخنة.



حساء الخضار بالدجاج

المقـــادير:

- ٢ حبــة كوســة
- ١ حبــة طماطــم
- ١ حبــة جــزر
- ١ حبــة بطاطــس
- ١ قطعة دجاج متوسطة من غير عظم
- ٥ أكواب صغيرة ماء
- ١ مكعب شوربة ماجي
- ١ ملعقة كبيرة سمنة
- ـ رشة فلفل أسود
- ـ ملح حسب الرغبة لان مكعب ماجي في ملح كفاية

الطريقـــة:

١ ـ تغسل الخضار وتقطع قطعة متوسطة الحجم وكذلك قطعة الدجاج.

٢ ـ تذوب السمنة على النار وتقلب فيها الخضار السابقة مع الدجاج المقطع ثم يصب عليها الماء و يضاف الفلفل الأسود ومكعب الشوربة و يغطى الوعاء و يترك على نار متوسطة حتى ينضج الخضار.

٣ ـ ترفع الشوربة من على النار وتترك جانباً حتى تبرد قليلا ثم تخلط في الخلاط الكهربائي وتصفى في وعاء الطبخ مرة أخرى.

٤ ـ تعاد الشوربة على النار مرة ثانية لتسخن قبل التقديم.

الحساء بالجبنة الشيدر

المقـــادير:

- ٢ كــوب حليــب
- ٢ كــوب مــرق



٢ عرق كرفس مفري
- ثُمن كيلو جبن شيدر مفري
- ملـــــح
- فلفـــــل
٣ حبات جزر مفري
٢ ملعقة كبيرة طحين
١ ملعقة بصل مفري
٢ ملعقة كبيرة زبدة

الطريقـــــة :

١ - يذاب الزبد ثم يضاف الدقيق و يقلب على النار لبضع دقائق.

٢ - يضاف الحليب والمرق تدريجياً مع الاستمرار في التقليب حتى يقترب من الغليان.

٣ - يضاف الجبن المبشور و يقلب الخليط حتى يصبح الجبن في حالته السائلة ثم يضاف الجزر والكرفس المفري و يترك على النار حتى تنضج الخضروات.

٤ - تقدم ساخنة مع شرائح الخبز المحمص.

شوربة العدس الأسود

المقـــــادير :

- نصف كيلو عدس أسود (غير مقشور)
- مـــاء كـــاف للسلـــق
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ٣ حبـــات ثـــوم
- باقة كزبرة خضراء
- ملعقة شاي كمون مطحون (سنوت)
- ملعقتين سمنة أو زبدة

الطريقـــة :

١ - ينقى العدس من الشوائب و يغسل جيداً.

٢ - يـرفـع المـاء في قـدر على الـنـار حتى يغلي ثم يضاف اليه العدس و يترك حتى ينضج تماماً (أو يذوب بعض الشيء).

٣ - عند النضج يصفى العدس في مصفاة و يدهك جيداً حتى يعطينا المرق كما الكريمة الخفيفة.

٤ - تحـمـر الـبـصلة والثوم والكزبرة بكمية السمن أو الزبدة وتضاف فوق الشوربة وتترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق بعد إضافة الملح اللازم والليمون.

حســـــاء السمـــــك

المقـــادير:

- نصف كيلو سمك
- ١ ملعقة بقدونس
- ١ بصلــــة
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ملــــح
- فلفــــل
- هيــــل
- مستكـــــة
- ١ ليمونة مقطعة حلقات للتجميل
- ١ ملعقة عصير ليمون.
- كـــرفــــس
- ١ لتـــر مـــاء

الطريقـــة :

١ - يـقـدح السمن ويحمر فيه المستكة ثم يضاف إليه الملح والماء والهيل والبصل والكرفس و يترك حتى يغلي.



٢ - يضاف السمك بعد تنظيفة جيداً كما يضاف إليه عصير الليمون و يترك على النار حتى ينضج السمك.

٣ - ينزع السمك من الحساء و يقدم وحده كما يقدم الحساء ومعه الليمون.

حساء الخضار الأبيض

المقـــادير:

- ١ حبـــة جـــزر
- ١ حبـــة بطـــاطـــس
- ١ كـــوب حليـــب
- - قطعـــة كرفـــس
- ١ ملعقـــة دقيـــق
- ١ بصلـــة صغيـــرة
- ١ ملعقـــة سمـــن
- ١ كـــوب مـــرق
- - ملـــــح
- - فلفـــــل
- - من ٢ إلى ٣ ملاعق كبيرة ماء

الطريقـــــة:

١ - تقطع الخضر كعيدان الكبريت و يفري البصل جيداً.

٢ - يتـم تـشـو يـح الخضر والـبصل في السمن لمدة ٥ دقائق ثم يضاف المرق وتترك على النار حتى تنضج وتتبل.

٣ - يمزج الطحين بالحليب مزجاً جيداً ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب المستمر على النار.

٤ - يغلي الحساء لمدة ٥ دقائق حتى ينضج الطحين، و يقدم الحساء ساخناً.

٥ - يمكن تقطيع الخبز قطعاً صغيرة مكعبة و يقدم بجانب الحساء.



حساء الطماطم بالكريم

المقـــادير:

- نصف كيلو طماطم
- كريمة حسب الرغبة
- ٣ ملاعــق زبــد
- ٤ حبــات فلفــل
- ٢ ملعقــة دقيــق
- ١ كـــوب مـــاء
- ٢ كوب حليب أو مرق ورق لورو
- ١ بصلــة مفريــة
- ١ بيضـــــة
- ١ ملعقة كبيرة جبن مبشور.

الطريقـــة :

١ - يسيح نصف مقدار الزبد ثم تحمر فيها شرائح الطماطم والبصل المفري وورق اللورو والفلفل و يضاف الماء أو المرق وتترك على النار حتى يتم النضج و يصبح الخليط لينا ثم يصفى.

٢ - يسيح بقية مقدار الزبد و يضاف إليه الدقيق و يقلب على النار ثم يضاف اليه الحليب تدريجياً و يستمر على النار حتى يغلي و يغلظ قوام الصلصلة وتتبل.

٣ - يعاد تسخين الطماطم المصفاة كما ذكرنا ويخلط المقدارين بعيداً عن النار و يضاف إليهما بيضة مخفوقة ويمزج الخليط جيداً.

٤ - تضاف إليه الكريمة و يقلب الجميع و يقدم الحساء ساخناً و يوضع على الوجه الجبن المبشور.

حساء الدجاج السريع

المقـــادير:

- ملعقة زبد أو سمن (دهن)
- ٢ ملعقة صغيرة دقيق



- بصلـــة مفريـــة
٢ مكعب حساء جاف
- نصف كوب لحم دجاج مقطع
١ ليمـــونـــــة
- بقدونس مفري للتقديم وخبز أفرنجي مكعبات.

الطريقـــــة :

١ - يشوح البصل في الزبد على نار هادئة حتى يصفر لونه ثم يضاف الدقيق و يطهى لمدة ٢-٣ دقائق ثم تضاف مرقة الدجاج تدريجياً مع التقليب الجيد و يترك ليغلي لمدة ٣ دقائق.

٢ - تضاف قطع الدجاج وتعصر الليمونة و يغطى الاناء لمدة ١٠ دقائق.

٣ - ترش قطع البقدونس المفري ومكعبات الخبز المحمر.

حساء العدس بالسلق

المقـــــادير:

١ كيلو سلق (أوراق)
- فنجان عدس يفضل الأسود
٢ بصلـــة كبيـــرة
٢ ليتـــر مـــــاء
- باقة كزبرة خضراء (حشيش)
٤ حبـــات ثـــوم
- ملعقة كزبرة ناشفة (يليلان)
- ملـــــح
- ملعقـــــة طحيــــن
- فنجان عصير ليمون
- نصف فنجان زيت

الطريقـــــة :

١ - ينظف العدس جيداً و يغسل ثم يسلق بالماء مع إضافة البصل المفروم.



٢ - يفرم ورق السلق فرماً متوسطاً و يغسل جيداً ثم يضاف للعدس، بعد نضجه يواصل الطبخ على نار خفيفة.

٣ - تفرم الكزبرة و يدق الثوم ثم تقلى هذه العناصر في الزيت و يضاف ملعقة الكزبرة الناشفة ثم تضاف هذه العناصر إلى الشوربة و يضاف بعدها عصير الليمون وتترك مدة نصف ساعة على نار خفيفة كما ذكرنا لتمام النضج.

٤ - في هذه الأثناء تذوب ملعقة الطحين في فنجان من الماء و يصب فوق الشوربة مع التحريك المستمر حتى لا يتكتل الطحين وذلك لتصبح خاثرة نوعاً ما ثم تقدم حسب الرغبة باردة أو ساخنة.

الخضـــــروات

الصفحـة

الفاصوليا الخضراء باللحم

المقـــادير :

نصف كيلو فاصوليا
بصلـــة كبيـــرة
٥ حبـــات ثـــوم
نصــف كيلــو طماطــم
٤ ملاعــق كبيــرة سمنــة
نصف كيلو لحمة مكعبات من الفخذ
ملــح ـ قلفــل أســود

الطريقـــة :

١ ـ تنظف الفاصوليا من العروق وتقطع حسب الرغبة وتغسل. تفرم البصلة فرماً خشناً ثم تقلى بالسمن و يضاف اليها الثوم المقطع و يقلى أيضاً.

٢ ـ ثم يضاف اللحم المقطع و يقلى ثم يغطى القدر و يترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم المقطع في هذه الأثناء تسلق الفاصوليا نصف سلق بماء مملح ثم تصفى وتضاف لخليط اللحم وأيضاً تضاف الطماطم المعصورة.

٣ ـ يغطى القدر و يترك مدة نصف ساعة أو حتى تمام النضج.

سبانـــخ بالزيـــت

المقـــادير :

نصف كيلو سبانخ
ربع كوب زيت
بصلتيـــن
عصيــر حامــض



الطريقـــة :

١ - يفرم البصل و يقلى بالزيت و يضاف اليه السبانخ المقطعة و يطبخ حتى ينضج مع إضافة الملح والفلفل الأسود.

٢ - يوضع الخليط في صحن التقديم و يزين الوجه بالبصل المقلي بعد أن يصب عليه الحامض.

سبانـــخ بالبطـــاطا

المقـــادير :

نصف كيلو سبانخ
ربع كيلو بطاطا
كـــوب حليـــب
ربـــع كـــوب زبـــدة
ملـــح - فلفـــل أســـود

الطريقـــة :

١ - تقطع السبانخ وتسلق في الماء لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتهرس.

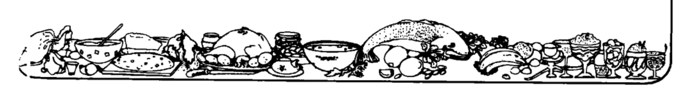
٢ - يضاف الى السبانخ السمن ثم الحليب المغلي والبطاطا المسلوقة والفلفل والملح ويخلط المزيج جيداً.

٣ - يصب الخليط في طبق فرن ويخبز في الفرن حتى يحمر و يقدم.

مسقعـــة الباذنجـــان

المقـــادير :

نصف كيلو باذنجان
نصف كيلو طماطم
حمص مسلوق نصف كيلو
٣ بصلات صغيرة



زيت زيتون (كوب)
٣ فصوص ثوم
فلفل أسود
نعناع يابس

الطريقة :

١ - يقشر الباذنجان و يقطع بالطول إلى نصفين و يقلى بالزيت و يوضع على ورق نشاف ليمتص الزيت الزائد.

٢ - يقشر الحمص المنقوع و يقلى مع البصل والثوم المقطع وتوضع في صينية فرن ثم تصف فوقها قطع الباذنجان.

٣ - تقشر الطماطم ثم تفرم ناعماً وتضاف فوق الباذنجان و يضاف الملح والبهار والنعناع وكمية ماء قليلة ثم تغطى الصينية وتزج بالفرن حتى تنضج.

بامية بالزيت

المقادير:

نصف كيلو بامية
نصف كيلو طماطم ناضجة
٥ بصلات
رأس ثوم
عصير دبس الرمان
عصير ليمونة
باقة كزبرة (حشيش)
ملعقة كزبرة ناشفة (جلجلان)
ملح

الطريقة :

١ - تنظف البامية وتغسل ثم تغلى نصف قلية ثم يقلى البصل الصغير دون تقطيع وكذلك الثوم ثم تضاف الطماطم فوق المقادير وتترك مغطاة بعض الوقت.



٢ - يضاف الى الخليط البامية المقلية والكزبرة الخضراء والناشفة وعصير الرمان والليمون الحامض والملح ومقدار كوبين من الماء وترفع على النار وتترك حتى تنضج دون تحريك بل تكبس بالملعقة حتى لا تتفتت البامية.

البطاطس بالكزبرة الخضراء

المقـــادير:

نصف كيلو بطاطس
أوقية ونصف لحم مفروم خشن
ملعقتـــان سمـــن
٤ فصـــوص ثـــوم
باقة كزبرة خضراء (حشيش)
ملـــح - بهـــار

الطريقـــة:

١ - تقشر البطاطس وتقطع مربعات وتغسل وتنشف ثم تحمر بالسمن.

٢ - يحمر اللحم و يتبل بالملح والبهار و يقلب من وقت لآخر يضاف اليه قليل من الماء و يترك على النار لينضج.

٣ - تضاف البطاطس المقلية إلى اللحم ثم الكزبرة المدقوقة مع الثوم و يترك الجميع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق. يقدم هذا الطبق ساخناً ومعه الليمون الحامض.

الكوســـه بالزيـــت

المقـــادير:

نصف كيلو كوسه
نصف كوب زيت
٤ حبات ثوم
ملعقة شاي كمون (سنوت)
ملـــح



الطريقـــة :

١ - تغسل الكوسة وتقطع مربعات صغيرة تقلى بالزيت حتى تنضج.

٢ - يضاف إلى الخليط الكمون مع الثوم المدقوق والملح و يقدم بارداً أو ساخناً ومعه لبن رائب.

ملحوظـــة :

يمكن صب الخليط في صينية فرن و يعمل أربع حفر و يصب بيضة بدون خفق بكل حفرة ثم تعاد للفرن حتى يجمد البيض و يقدم.

الكوســـة باللبـــن

المقـــادير:

كيلـــو كوســة
كيلو ونصف لبن للطبخ
١٥٠ غرام لحم مفروم
٤ ملاعـــق سمنـــة
كوب صغير صنوبر
ملح - فلفل أسود

الطريقـــة :

١ - يخفق اللبن جيداً بعد إضافة ملعقة نشا قبل رفعه على النار مع قليل من الملح ثم يوضع على النار ويحرك باستمرار حتى يغلي.

٢ - يحمر اللحم بالسمن ثم الصنوبر و يتبل بالملح والبهار ثم تحشى به الكوسه المحفورة. ثم يحمر بالسمن.

٣ - ترص الكوسة في إناء الطبخ و يوضع فوقه قليل من الماء و يترك لينضج ثم يصب فوقه اللبن المطبوخ سابقاً و يترك على نار هادئة مدة ١٠ دقائق دون تغطية الاناء.

٤ - يقدم الطبق ومعه أرز وسلطة خضراء.



خس محشي

المقادير:

ورق خستين
ملعقة سمنة
قليل من مرق مكعبات الدجاج أو مزق لحم.
ربع كيلو لحم مفروم
فنجان أرز
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
حبتين طماطم
ملعقة بقدونس مفروم قليلا مع النعناع
عصير ليمونتين
ملح - فلفل أسود

الطريقة:

١ - يغسل الأرز وتوضع معه جميع المقادير السابقة لنحصل على خلطة الحشو.

٢ - يغلى مقدار من الماء ثم نضع به ورق الخس لمدة دقائق أو حتى يلين كما في محشي ورق الملفوف أو العنب.

٣ - يحشى أوراق الخس بالخلطة السابقة على هيئة أصابع و يرص المحشي في وعاء الطبخ ثم يضاف ٢ كوب ماء وعصير الليمون والملح وقليل من السمن أوالزيت حسب الرغبة.

٤ - يترك على نار هادئة حتى يتم نضجه و يقدم ساخناً.

يخنة القرنبيط

المقادير:

نصف كيلو لحم ضأن بدون عظم
كيلو قرنبيط
حزمة كزبرة خضراء



ثـــوم واحـــــد
ملـــح ـ فلفل أسود ـ دارسين

الطريقـــــة :

١ ـ تسلق اللحمة و يضاف اليها قليل من الملح.

٢ ـ يفصص القرنبيط إلى أزهار و يوضع في ماء مغلي. بعد ذلك يحمر القرنبيط في الزيت.

٣ ـ يدق الثوم الى أن يصبح ناعماً.

٤ ـ تنظف الكزبرة الخضراء وتقطع صغيراً.

٥ ـ يحمر الثوم في قليل من الزيت وتضاف اليه الكزبرة الخضراء ثم يسكب على اللحم.

٦ ـ تضاف البهارات و يضاف القرنبيط إلى الخليط.

٧ ـ يترك على نار هادئة حتى ينضج. و يقدم مع الأرز المفلفل.

الأسمـــــاك

الصفحـة



الأسمــــــاك

الأسـمـاك مـن الأغـذيـة الهـامـة لجسم الانسان فهي تحتوي على كثير من المواد البروتينية والمواد الـدهـنـية والأملاح المعدنية، والأسماك المعدنية غنية جداً بعنصر الفوسفور، وهو عنصر هام جداً لنمو الانسان، والأسماك كثيرة جداً ومتنوعة.

بعض النقاط الهامة لاختيار الأسماك :

ـــ يجب عندما تشتري السمك الطازج أن يكون كالتالي :

١ ـ أن تكون الرائحة مقبولة.

٢ ـ أن يكون لون الخيشوم أحمر طبيعي.

٣ ـ أن تكون السمكة متماسكة وحين مسك السمكة من رأسها أفقياً لا يسقط ذيلها إلى أسفل.

٤ ـ حين وضع السمك في إناء به ماء تسقط إلى أسفل.

٥ ـ حين ضغط نصف السمكة من الأصبع لا تترك أثراً به.

٦ ـ أن يكون القشر غير سهل النزع.

كاسات الروبيان بالمايونيز

المقـــــادير :

١ كيلو جمبري مسلوق
ـ حلقات من الليمون الطازج
ـ ملح ـ فلفل ـ كمون
٢ بيضة مسلوقة ومقطعة حلقات
٢ كوب صلصة مايونيز

الطريقـــــة :

١ ـ يقشر الروبيان ويجفف و يتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون.

٢ ـ يـوضع في كاسات ثم يغطى بصلصة المايونيز ويجمل الوجه بحلقات البيض المسلوق ووحدة أو وحدتين من الروبيان المسلوق مع وضع حلقة من الليمون الطازج على حافة الكأس.



٣ ـ قد يلون المايونيز بقليل من الفلفل الأحمر إذا أريد تلوينه باللون الروز الذي يشابه لون الروبيان، وقد يقدم كنوع من المشهيات.

سمك بالمايونيز

المقادير:

١ كيلو سمك مسلوق
٢ كوب صلصة مايونيز
ـ ملح ـ فلفل
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتجميل:

ـ وحدات من الروبيان المسلوق والمقشر
٣ بيضات مسلوقين جيداً ومقطعين حلقات
ـ وحدات من الزيتون الأسود
ـ مخللات مختلفة

الطريقة:

١ ـ بعد سلق السمك ينزع الجلد والعظم والشوك وهو ساخن.

٢ ـ يهرس السمك بالشوكة و يضاف إليه الملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من صلصة المايونيز.

٣ ـ يرص السمك في طبق مستطيل على هيئة سمكة ثم يغطى تماماً بصلصة المايونيز.

٤ ـ يجمل بالروبيان وحلقات البيض وقطع من المخلل ووحدات الزيتون الأسود.

كفتة السمك

المقادير:

ـ نصف كيلو سمك
ـ بيض و بقسماط للتغطية
١ ملعقة زبدة ـ عصير ليمون



١ كوب بطاطس مسلوق ـ بيضة واحدة
- حلقات ليمون للتقديم
- ملـــح ـ فلفــــل

للتغطيـة والتحميـر:

- بيضة ـ بقسماط ـ زيت غزير

الطريقـــة:

١ ـ يسلق السمك جيداً و ينزع منه الشوك والجلد و يهرس بالشوكة.

٢ ـ تغسل البطاطس جيداً وتسلق في ماء مغلي مضاف إليه ملح حتى تنضج، ثم ينزع قشرها وتهرس جيداً و يضاف إليها الزبد.

٣ ـ يخلط السمك بالبطاطس و يتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير الليمون، و يعجن الخليط بالبيضة.

٤ ـ يشكل خليط السمك على هيئة كرات أو مستديرات أو أصابع حسب الرغبة أو بالقطاعة.

٥ ـ تغطى الكفتة بالبيض ثم بالبقسماط و يضغط قليلا فوق طبقة البقسماط بالسكين حتى يتماسك جيداً.

٦ ـ يقدح الزيت وتحمر الكفتة جيداً.

٧ ـ تنشل الكفتة وتوضع على ورقة نشاف لامتصاص الدهن الزائد.

٨ ـ ترص الكفتة في طبق التقديم وتجمل بالبقدونس وحلقات الليمون وتقدم ساخنة.

كـــرات السمـــك

المقـــادير:

- نصف كيلو سمك مسلوق خال من الجلد والشوك
٦ ملاعق كبيرة بقسماط ناعم أو ٣/٤ كوب بطاطس مسلوق ومهروس.
- ملعقـة عصيـر ليمـون
- صفـــار بيضـــة



- ملــح - فلفــل - كمــون
- ملعقـــة صغيـــرة مستـــردة

للتغطيـــة والتحميـــر:

- بيضة - بقسماط - دقيق - سمن أو زيت غزير

الطريقـــــة:

١ - يـقـلب لحم السمك مع البقسماط أو البطاطس جيداً ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والمستردة وعصير الليمون والكمون.

٢ - يعجن الخليط بصفار البيض حتى ينعم وتتجانس مكوناته.

٣ - يقسم إلى ثماني أقسام مستاو ية و يشكل كل قسم كالكرة.

٤ - تتبل الكرات في قليل من الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط مرتين.

٥ - تحمر في السمن الغزير أو الزيت حتى يصفر لونها.

٦ - تـرفـع على ورقـة نـشـاف لامـتـصـاص المادة الدهنية وترص على فرشة من البقدونس في طبق التقديم، وتقدم ساخنة أو باردة.

٧ - يمـكـن تـشـكيل هذا الصنف على شكل ضلع (كستليته) وذلك بتشكيل كل قطعة على شكل الكـسـتـليته على أن يوضع في طرفها المدببة قطعة من المعكرونة لتمثل شكل عظمة الكستليته و يتم العمل كما سبق وقد يقدم معها بطاطس بيوريه وصلصة طماطم.

السمـك المقلـي البانيـه

المقـــــادير:

١ كيلو سمك مسلوخ، أو أي سمك متوسط الحجم منزوع شوكه وجلده ومقطع.
٢ بيضـــــــة
- ملعقـــــة طحيـــــن
٢ ملقة كبيرة بقسماط للتغطية.

- زيت أو سمن للتحمير.



الطريقـــــة :

١ - ينظف السمك و يغسل و يتبل.

٢ - يغطى بالطحين ثم بالبيض والبقسماط و يقلى في الزيت الغزير (يمكن إستخدام حلة التحمير الغزير).

٣ - يوضع في طبق صيني ويجمل بحلقات الليمون والبقدونس يقدم ساخناً أو يقدم معه بطاطس محمرة وحلقات الطماطم.

السمـــــــك المقلـــــــي

المقـــــادير:

١ كيلو سمك حجم صغير أو شرائح خالية من العظم.
- زيـــــت للتحمـــــير
- بقدونــــــس مفــــري
- نصـــف رأس ثـــوم
- نصـــف كـــوب لبـــن
- ملـــح - فلفـــل - كمـــون

١ كـــــوب طحيـــــن

الطريقـــــة :

١ - ينظف السمك و يغسل جيداً و يقطع أو يترك صحيح حسب حجمه.

٢ - يتبل السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون والثوم المدقوق و يترك ساعة.

٣ - يغطى باللبن البارد ثم يدحرج على الدقيق و يضغط عليه جيداً.

٤ - يقدح الزيت ثم يحمر السمك فيه.

٥ - يقدم على فرشة من البقدونس المفري ويجمل الوجه بحلقات الليمون وقد يقدم معه البسلة والجزر السوتيه و يقدم ساخناً.



روبيـــان بـــالأرز

المقـــادير:

- ١ كيلــو روبيــان
- ١ ملعقـــة ملـــح
- ١ ملعقـــة فلفـــل
- ٢ كوب أرز ناضج
- ١ علبة بازلاء ناضجة
- ـ عصيـــر ليمـــون
- ٢ ورقـــة لـــورة
- ١ ملعقة ثوم مفري أو بودرة ثوم

الطريقـــة:

١ ـ يغسل الروبيان و يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والثوم و يترك قليلاً حتى يتم تتبيله.

٢ ـ يقدح الزيت ثم يوضع الروبيان حتى يصفر لونه و يضاف إليه ورق الغار و يترك حتى ينضج.

٣ ـ ينشـــل مـــن الزيـــت.

٤ ـ تضاف بازلاء إلى الأرز الناضج وهو ساخن و يقلبا جيداً.

٥ ـ يغرف الأرز والبازلاء في طبق تقديم عميق ثم يوضع الروبيان المحمر في وسط الأرز و يقدم ساخناً.

كبـــاب الروبيـــان

المقـــادير:

- ١ كيلو روبيان مجمد
- ٢ ورق نشـــاف
- ـ زيتون أخضر محشي
- ٢ بصلـــــة
- ٢ خيارة مقطعة حلقات
- ـ فلفل أحمر ـ ملح



٦ ملاعق طعام صلصة طماطم (كتشب)
٢ ملعقـــة كبيـــرة زيـــت

الطريقـــة :

١ ـ يغسل الروبيان و يتبل بالملح والفلفل

٢ ـ تدهن الأسياخ بالزيت وترتب الأصناف في السيخ كالآتي :
قطعة روبيان ـ حلقة خيار ـ قطعة بصل ـ زيتونة.

٣ ـ يسخن الزيت في طاسة وتوضع أسياخ الروبيان فيها مع تقليب السيخ حتى تنضج جميع الأجزاء، ثم تنشل وتوضع على ورق نشاف.

٤ ـ أو توضع الأسياخ على شوايه هادئة وتقلب حتى ينضج.

٥ ـ يغرف كالآتي :
توضع الأسياخ في طبق وتخفف صلصة طماطم (كتشب) بست ملاعق كبيرة ماء مع إضافة الفلفل الأحمر وتصب على أسياخ الروبيان وهو ساخن، و يقدم.

السمـــــك بالروبيــــان

المقـــادير :

١/٤ كيلو روبيان كبير الحجم مقشر
١/٢ كيلو سمك شرائح بدون شوك.
٣ أكـــواب مـــاء
- ملـــح ـ فلفـــل
٢ كـــوب أرز
٢ بصلــــــة
٤ ملاعق كبيرة زيت
١ ملعقة صغيرة زعفران
٢ طماطـــم طازجـــة
١ علبة بازلاء محفوظة



الطريقـــة :

١ - يقطع البصل الى شرائح.

٢ - يغسل السمك و ينزع جلده و يقطع إلى قطع صغيرة.

٣ - يقدح الزيت في طاسة التحمير ويحمر البصل حتى يصبح لونه بني ثم يضاف السمك و يترك على النار حتى يتماسك و يتم طهيه (حوالي ست دقائق).

٤ - يوضع الماء يغلي مع الملح في إناء ثم يضاف الأ رز حتى ينضج على نار هادئة.

٥ - تقشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة ثم تضاف إلى الأ رز كما يضاف السمك والبصل والروبيان والبازلاء والزعفران والملح والفلفل و يقلبوا جيداً و يترك على النار الهادئة حتى ينضج الخليط تماماً، وقد يضاف الماء (ملعقتين إلى ثلا ثة) إذا احتاج الأمر.

٦ - يغرف في طبق و يقدم ساخناً.

كوكتيل الروبيان بالدجاج

المقـــادير:

٨ - ١٠ وحدات رو بيان كبير
٤ قطع دجاج مسلوقة أو نيئة
٣ ملاعق كبيرة زيت
- ملـــح
- فلفـل أحمـر
٢ كـوب أرز
٢ طمـــاطم
٤ أكـواب مـاء
٢ بصلــة
٢ فـص ثـوم
١ ملعقة صغيرة زعفران

الطريقـــة :

١ - تقطع الدجاج إلى قطع صغيرة وتحمر مع البصل والثوم في الزيت حتى تكتسب لوناً ذهبياً ثم نضيف نصف كمية الماء وتترك على النار حتى ينضج الدجاج تقريباً.

٢ - تضاف الطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها، ثم يضاف الماء الباقي وكذلك الروبيان والأرز والزعفران وقد يضاف ربع كيلو من البسلة و يتبل الخليط جيداً بالملح والفلفل وتترك على النار حتى ينضج الخليط تماماً.

٣ - يغرف في طبق و يقدم ساخناً، تضاف بعض وحدات من المخللات.

السمـــك المشـــوي

المقـــادير :

١ كيلو سمك كنعد أو هامور أو سبيطي
- ملح - فلفل - كمون
٢ ملعقة كبيرة زيت
- نخالـة دقيـق
- عصيـر ليمـون
- ملعقة كبيرة بقدونس مفري
- ثـــوم

الطريقـــة :

هناك أربع طرق لشي السمك فهو إما أن يشوى بالنخالة أو بوضعه في صينية بها زيت وادخاله الفرن أو توضع كل سمكة في ورقة من الألمنيوم بحيث تغطي السمكة تماماً وادخاله الفرن أو تقطيعه وشيه مثل الكباب. وسنشرح فيما يلي كل طريقة على حدة وذلك بعد تنظيف السمك جيداً وتتبيله من الداخل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون.

١ - يغطى السمك بالنخالة و يشوى في الفرن أو يشوى على قطعة من المعدن توضع على النار مع تقليبه على الوجهين، و يقدم معه الليمون وصلصة الخل والثوم وذلك بعد نزع الجلد والرأس.



٢ - يوضع السمك في صينية بها زيت و بعض حلقات الليمون وفصوص من الثوم، كما يدهن السمك بالزيت وتزج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج و يقدم ساخناً مع الليمون والبقدونس.

٣ - توضع كل سمكة في ورقة من الألمنيوم وتلف جيداً بحيث تغطيها تماماً بعد دهن السمكة بالزيت، ثم ترص بالوحدات في صينية أو صاج الفرن ثم يزج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك (مدة ١/٢ ساعة تقريباً). ويخرج من الفرن، وننزع الورقة من أعلى السمكة باحتراس و يرص في طبق التقديم ومعه الليمون و يقدم إما ساخناً أو بارداً. وهذه الطريقة تصلح لتقديم السمك في الرحلات.

٤ - يقطع السمك إلى قطع متوسطة و يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون المستردة وترص القطع في الأسياخ مع حلقات من البصل والخيار و يتم شيه في الشواية الكهربائية أو على فرشة من الأرز وهو ساخناً أو بعد تفريغه من الأسياخ في صحن وتجميله بالأرز والخضر السوتيه.

سمك بالصلصة البيضاء

المقـــادير:

- سبع شرائح من السمك الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة وأخريان من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الجبنة المبشورة.
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المدقوق وأخرى من الملح.
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل.
- رشـــة مـــن الزنجبيـــل
- رشة من جوز الطيب
- أربعة كؤوس من الحليب
- صفـــــار بيضتيـــــن
- خضرة مسلوقة (جزر- بازلاء - فاصوليا).

التحضـــــير:

لعمل الصلصة البيضاء يقلب الدقيق بالزبدة على نار هادئة حتى يحمر قليلاً ثم يصب فوقه الحليب الفاتر مع التحريك الدائم حتى يصبح ثخيناً ثم يتبل و يضاف مقدار ملعقتان كبيرتان من الجبنة المبشورة، ثم تنظف شرائح السمك وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون.

الطريقـــة :

١ ـ يخفق صفار البيض و يضاف إلى باقي الجبنة و يتبل بالفلفل الأحمر والزنجبيل ثم يقلب.

٢ ـ تمد الشرائح حيث الجهة المنزوع جلدها إلى الداخل و يوضع عليها طبقة من مزيج الجبنة والبيض.

٣ ـ تلف كل شريحة من الذيل إلى الرأس وتثبت بخيط تدهن الصينية بالزبدة وترص الشرائح بها.

٤ ـ تصب الصلصة البيضاء على سطحها وتدخل إلى فرن ساخن حتى تحمر. تقدم فور خروجها.

سمـــــك بالحليـــــب

المقـــادير :

- كيلو سمك متوسط الحجم منظف
- كأسان من الحليب
- نصف كأس من اللوز المقشر
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- زيت أو زبدة للقلي
- رشة من جوز الطيب
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- رشـــة مـــن الفلفـــل

للــتزيين :

- شرائح من الليمون المقطع أو من البقدونس المفروم.



الطريقـــة :

١ - ينظف السمك و يغسل من الخارج والداخل بالماء وينقع بالحليب مدة نصف ساعة.

٢ - يخلط الملح والفلفل وجوز الطيب بالطحين، تغطى كل سمكة أو شريحة بالدقيق من كلتا الجهتين.

٣ - تقلى هذه الشرائح بالزبدة على نار متوسطة حتى تحمر ثم تزال و يقلى اللوز مع التقليب.

٤ - تقدم الشرائح أو السمك ساخنة بعد تزيينها باللوز المحمص والبقدونس وشرائح الليمون.

سمك متبل بالطحين

المقـــادير:

- كيلوغرامان من السمك العريض
- ثـــلاث بيضــــات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- رشة من جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من الدقيق

الـــتزيين :

- أوراق من البقدونس
- فلفلة حمراء مقطعة
- شرائح من الليمون المقطع.

التحضـــــير:

تـقـص زعانف السمك و يسلخ الجلد وذلك بعمل شق صغير بالسكين من طرف الذيل ثم يسلخ من الأسفل إلى الأعلى بالاستعانة بقطعة من القماش، ثم يسلخ الجلد من الجهة الثانية و يفتح البطن وتـنـظـف الـسمكة من الأحشاء وتقطع شريحة السمك من الأسفل و بالمنتصف حتى الذيل شريحتين مـن كـل جـهة تغسل شرائح السمك بالماء ومن ثم تصفى، ويخفق البيض ويخلط مع الدقيق والفلفل وجوز الطيب.

الطريقـــــة :

١ - تغمر شرائح السمك بالبيض من كلا الجهتين ومن ثم بالكعك المطحون بالكامل.

٢ - تـقلى هـذه الـشـرائح بالزبدة على النار الخفيفة مع مراعاة تقليبها من كلا الطرفين وتترك حتى تحمر.

٣ - تـرتـب الـشـرائـح على ورق الـنـشاف لامتصاص الزبد الزائد وتقدم ساخنة مع صلصة الهردة بالليمون أو الخردل.

سمك الهامور على طريقة الصيادية

المقـــــادير:

١	كيلو سمك هامور فيليه خالٍ من العظم
١/٢	كيلـــو بصـــل
١/٢	كيلو فلفل أخضر
١/٢	كيلـــو طمـــــاطم
١/٢	كيلــــو زيــــت
١/٢	كيلــــو دقيــــق
٢٠٠	جـــرام زبـــدة
٦	فصـــوص ثـــــوم
-	ملح - فلفل أبيض - كمون - بهارات - عصير ليمون

الطريقـــة :

١ - يقطع السمك الى شرائح و يوضع فوقه الملح والفلفل والكمون والبهارات وعصير الليمون، ثم يوضع في الدقيق ثم يوضع في كمية زيت وزبدة نصف تسخين و يقلب مرة واحدة و بعد ذلك يترك السمك في إناء لحين عمل الصوص.

٢ - يتكون صوص الصيادية من بصل مقطع وكذلك نقطع الفلفل الأخضر والطماطم.

٣ - ونحضر لهم قدر به زيت وزبدة و بعد أن يسخن الزيت والزبدة يوضع فوقهم أولا البصل ثم الثوم ثم الفلفل الأخضر ثم الطماطم و يضاف إليهم الملح والفلفل والبهارات حتى يستوي الصوص ثم ينزل من على النار.

٤ - يحضر صينية و يوضع في الأرضية نصف كيمة الصوص ثم فوقها السمك ثم فوق السمك باقي كمية الصوص و يدخل الفرن لمدة ربع ساعة وفوقها شرائح طماطم.

اللحوم

اللحوم المقلية : الصفحة

اللحوم المشوية :

صحون من اللحم المفروم :

اللحـــــوم

حتى نبدأ اختيار أي صنف من أصناف الأطباق الخاصة باللحوم يجب أن نميز بين أنواع اللحوم المختلفة وهي كالتالي :

١ ـ اللحــم الضــأن :

أكثر اللحوم دسماً وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور إلى سنة عمراً ويجب عند شرائها أن يكون لونها أحمراً قانياً وأن يكون اللحم أكثر تماسكاً والدهن الموجود بها أيضاً كالشمع.

٢ ـ اللحــم البقــري :

أكـثر اللحوم غذاء للجسم وعند الشراء لابد أن يكون لونها أحمراً قاتماً، و يكون لون الدهن بها مائلاً للاصفرار.

٣ ـ لحــم العجــول :

أقل اللحوم غذاء للجسم، ويجب عند شرائها أن يكون لونها فاتحاً، ولون الدهن بها أبيضاً ناصعاً.

وعـادة تـكـون اللـحـوم طـازجـة وصغيرة السن واللون أحمراً قاتماً و يراعى عدم وجود بقع زرقاء بـجـوار الـعـظـم والـنـخـاع يـكـون متماسكاً ولونه مائلا للاحمرار وأن تكون الذبيحة خالية من الأمراض وعند الضغط على اللحم بالاصبع لا تترك أثراً.

اللحـوم المقليـة

قالـــب اللحــم البــارد

المقـــادير:

- ـ ثلاثة أرباع كيلو لحم مفري أحمر
- ٣ أعـــواد مـــن الكرفـــس
- ١ بصلة مبشورة بشراً ناعماً
- ـ نصف ملعقة طعام سمن (دهن) سائل
- ـ نصـــف كـــوب حليـــب
- ـ نصف كوب خبز مفري (بقسماط)
- ـ ملح ـ فلفل ـ بهار
- ٢ بيضــــــة



للحشـــو:

٢ - ٣ بيضات مسلوقة ويمكن الاستغناء عن الحشو.

الطريقـــة:

١ - تخلط المقادير الخمسة الأولى ببعض وتدعك جيداً حتى تتجانس ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار و يضاف البيض المخفوق خفيفاً ومقدار كاف من الحليب مع التقليب الجيد حتى يصير الخليط لدينا نوعا ما جامداً.

٢ - يدهن قالب خبز مستطيل بالسمن ثم يرش بقليل من الخبز المفري (البقسماط).

٣ - يكبس نصف خليط اللحم في القالب و يرتب البيض في الوسط و يغطى بباقي خليط اللحم و يساوي السطح جيداً أو يكبس خليط اللحم كله.

٤ - يدهن السطح خفيفاً بالسمن ثم بورقة زبد مزدوجة مدهونة.

٥ - يوضع القالب في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة إلى ساعة ونصف حتى ينضج.

٦ - يرفع من الفرن و يترك حتى يهدأ قليلاً ثم يقلب في صحن، يترك حتى يبرد تماماً ثم يقطع شرائح عريضة بسكين حادة.

اسكـــالوب بالكريمـــة

المقـــادير:

٦ قطع لحم بتلو (اسكالوب)
- نصـف كـوب كريـم
١ بصلة صغيرة مبشورة
٢ ملعقة كبيرة جبنة مبشورة
٢ ملعقـة كبيـرة زبـدة
٢ ملعقـة كبيـرة طحيـن
٢ كـوب حليـب
- ملـح - فلفـل



الطريقـــــة :

١ - يغسـل اللـحم جيداً ثم يحمر مع البصل و يضاف الماء تدريجياً حتى يتم نضج اللحم ثم تتبل بالملح والفلفل.

مكونــات الصلصـــة :

١ - يوضع الزبد في إناء و يرفع على النار ثم يضاف إليه الحليب تدريجياً حتى ينتهي المقدار ثم يرفع على النار حتى تنضج الصلصة وتغلظ.

الاعـــــداد :

١ - يضاف اللحم إلى الصلصة و يعاد التتبيل.

٢ - يوضع اللحم والصلصة في الأطباق المراد التقديم فيها.

٣ - يوضع الجبن المبشور على الكريمة و يقلب بخفة ثم يصب على اللحم والصلصة بحيث تغطيهما تماماً وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.

الفخـذة الضانـي بالخضـار

المقـــادير :

- فخذة ضاني مسلوقة
- نصف كيلو بطاطس مسلوق
- ملـــح - فلفـــل
- ربع كيلو فاصوليا مسلوقة
- ربع كيلو بازلاء مسلوقة
- نصف كيلو جزر مسلوق
- زيـــت زيتـــون
- ورق لـــوره - كرفـــس

الطريقـــة :

١ - تقطع الخضر المسلوقة مكعبات صغيرة ونضعها في صينية ونضيف الملح والكمون والخل والزيت و يقلب جيداً.



٢ ـ توضع الخضروات في طبق التقديم وتوضع الفخذة المسلوقة فوقها بعد تقطيعها شرائح.

لفائف اللحم البفتيك المحشوة

المقـــادير:

- ١ كيلو لحم بقر بفتيك
- ١ كوب مرق لحم أو عصير طماطم
- ٢ حبـــة ثـــوم
- ـ عصيـــر ليمـــون
- ـ ملـــح ـ فلفـــل ـ مستـــردة
- ـ عصيـــر بصـــل

للحشـــو:

- ٣ ملاعق عصاج (لحم مفروم مقلي)
- ـ ربع كيلو لحم مفري ـ بصلة مبشورة ـ ملح

الطريقـــة:

١ ـ تدق قطع البفتيك وتتبل بالملح والفلفل والمستردة وعصير البصل والليمون.

٢ ـ تحشى كل قطعة من البفتيك بالعصاج وتلف بالخيط وتقلى وحدات البفتيك في السمن أو الزبدة مع فصين من الثوم حتى يحمر اللون ثم يضاف اليها المرق أو عصير طماط و يبقى على النار حتى يتم النضج.

٣ ـ ترفع وحدات البفتيك من الدهن وتقدم على فرشة من الأ رز وتصب حولها الصلصة المتبقية أو تقدم مع المعكرونة الاسباجيتي وتجمل بالبقدونس.

فيليه بقر مع الصلصة الحارة

المقـــادير:

- ١ كيلو لحم بقر مأخوذ من الأضلاع
- ٤ ملاعق كبيرة زبدة



٤ ملاعق كبيرة بصل مفروم
- نصف كيلو طماطم ناضجة
١ ملعقة صغيرة بابريكا
١ باقــة بقدونــس
١ ملعقــة شــاي غــار
١ ورقــة زعتــر
- نصف كيلو بطاطا
- ملــح - بهــار.

الطريقــة :

١ - يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم (نحو عشر قطع تقريباً)، تذوب الزبدة في قدر و يضاف اللحم والبصل المفروم .. يقلب اللحم مع البصل إلى أن يصفر لونه ثم يضاف الملح والبهار الحلو والحار والبابريكا.

٢ - يقلب من جديد بضع مرات ثم يضاف الطماط المفروم الخالي من البذر والغار والزعتر والبقدونس المفروم أيضاً. كما يضاف بعض الماء الساخن، يغطى القدر و يطبخ على نار معتدلة نحو ساعة تقريباً.

٣ - يكشف الغطاء وتضاف البطاطا بعد تقشيرها وتقطيعها، تعدل كمية المرق و يواصل الطبخ على نار معتدلة نصف ساعة أخرى أيضاً. يؤكل هذا الصنف ساخناً أما وحده أو مع الأ رز المفلفل أو أي نوع من المعجنات.

بيكــاتا سوتيــه

المقــادير :

٦ شرائح بيكاتا (لحم عجل مستدير)
- زبــد (٢ ملعقــة كبيــرة)
٢ ملعقة كبيرة طحين
- عصيــر بصلــة
- ملــح - فلفــل



الطريقـــة :

١ - تتبل قطع اللحم بالملح والفلفل وعصير البصل والطحين وتوضع الزبد في مقلاة ثم تحمر وحدات البيكاتا وتقلب حتى تنضج.

٢ - ترفع من على النار وتوضع في طبق بيضاوي بطريقة منظمة وعند التقديم تسيح قطعة الزبدة وترش على البيكاتا ثم تقدم ساخنة ومعها خضار سوتيه.

الضلـــوع الصناعيـــة

المقـــادير:

- نصف كيلو لحم مسلوق
- ربع كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة
- بيضة - ملعقة كبيرة طحين
- ملعقة كبيرة بقدونس
- ملح - فلفل - بهار
- ٢ بيضة و بقسماط للتغطية
- سمـــن للتحمـــير

الطريقـــة :

١ - يسلق اللحم و يفرى ويخلط اللحم المفري مع البقدونس والبطاطس والتوابل و يعجن الخليط بالبيض و يفرد في طبق مدهون بالسمن.

٢ - تقطع قطعاً وتشكل على شكل ضلوع وتوضع قطعة من المعكرونة في نهاية كل ضلع تمثل شكل العظمة وتغطى الضلوع بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط و يضغط عليها جيداً ثم تحمر في السمن الغزير المقدوح وتنشل من السمن وقد يلف حول كل ضلع ورقة مفضضة وتدهن في طبق مستطيل وتجمل بالبقدونس أو تقدم وحولها الخضار السوتيه أو تدهن على شكل دائرة و يوضع في وسطها الشعرية المحمرة.



نخاعات مقلية مع الكعك

المقـــادير:

٢ نخـــاع بقـــر
٢ بيـــض
١ فنجان كعك مدقوق (بقسماط)
١ فنجـــان سمـــن
- ملـــح ـ بهـــار وقرفة (دارسين)

الطريقـــة:

١ ـ تقشر النخاعات وتسلق في الماء والملح مع بصلة مقطعة وقطعة ليمون حامض و بضع قطرات من الخل.

٢ ـ بعد نحو ١/٣ ساعة تنضج النخاعات فترفع من ماء السلق وتبرد وتقطع شرايح.

٣ ـ يخفق البيض في وعاء مع قليل من الملح والبهار والقرفة، بعد ذلك يوضع الكعك المدقوق في وعاء آخر.

٤ ـ تغمس قطع النخاع في البيض ثم في الكعك وتقلى بالسمن على نار متوسطة إلى أن يحمر لونها ثم تقدم ساخنة مع الخضار المنوع.

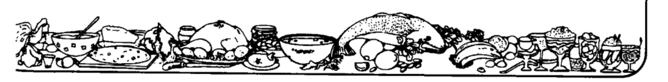
رقبـــة محشـــوة

المقـــادير:

- رقبة خروف وزنها ٢ كيلو تقريباً
١ فنجان أرز منقوع
٣٠٠ غرام لحم مفروم دسم يعادل ٢ كوب
١/٢ فنجـــان صنوبـــر
- ملح ـ بهارات ـ زعفران ـ طحين ـ ماء

الطريقـــة:

١ ـ تحضر الرقبة للحشو فتفتح وتفرك بالبهار والقرفة من الداخل والخارج تخاط مع ترك فتحة واحدة تتسع لدخول الحشوة.



٢ - يقلى اللحم المفروم مع الصنوبر والملح والبهار والقرفة والزعفران و يضاف الماء اللازم لطبخ الأرز المنقوع.

٣ - بعد غليان الماء يوضع الأرز في القدر و يطبخ على نار معتدلة حتى ينضج .. تحشى الرقبة بهذه الحشوة وتخاط ثم تقلى إلى أن يحمر لونها جيداً.

٤ - ترفع الرقبة من القدر وتوضع جانباً، و يضاف بعض الطحين إلى السمن الذي قليت به الرقبة وتقلب على النار ثم يضاف إليه بعض الماء الساخن.

٥ - تعاد الرقبة إلى القدر فتطبخ مع المرق حتى تنضج تماماً وتقدم ساخنة و يقدم المرق في وعاء آخر.

لحم بالخل والثوم

المقادير:

- ١ كيلو موزات خروف مع عظام
- ١٢ بصلة بيضاء صغيرة الحجم
- ٣ رؤوس ثوم صحيحة غير مقشرة
- ١/٢ كيلو باذنجان
- ١/٢ كيلو كوسة
- - فنجان و١/٢ خل
- ١ فنجان سمن
- ١ ملعقة صغيرة طحين
- - ملح - بهارات - ماء مغلي - نعناع يابس

الطريقة:

١ - يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم تقلى مع العظام بالسمن على نار قوية وحالما يحمر اللحم ينقل إلى قدر الطبخ .. يقشر البصل و يقلى مع الثوم بالسمن الذي سبق وقلينا فيه اللحم ثم نضيف الصنفان إلى القدر.

٢ - يقشر الباذنجان و يقطع شرائح مستديرة وكذلك الكوسة و يقلى الاثنان بالسمن و يضافان إلى القدر.



٣ - يقلب الطحين في سمن المقلاة على النار ثم يضاف اليه نحو ٣ فناجين ماء مغلي و يواصل طبخ المرق بضع دقائق ثم يضاف الى القدر. نضيف اللحم والبهارات و يغطى القدر و يطبخ ما فيها على نار قوية فمعتدلة إلى أن ينضج اللحم، وعندئذ يضاف الخل والنعناع اليابس و يواصل الطبخ على نار هادئة ١/٤ ساعة .. يقدم هذا الطبق مع الأرز المفلفل.

لحم مع البطاطا في القدر

المقـــادير:

- ١ كيلو لحم ضأن خال من العظام
- ١ كيلـــو بطـــاطـــا
- ١٠ بصلات بيضاء صغيرة
- ١ رأس كـــــرات
- ١ رأس لفـــــت
- ٢ عـــرق بقـــدونس
- ١ ورقـــــة غـــــار
- - زعتـــر أخضـــر
- - ملـــح - بهـــار - زبدة أو سمن - ماء

الطريقـــة :

١ - يقطع اللحم المأخوذ من صدر أو كتف الضأن قطعاً معتدلة الحجم وتقلى بأربع ملاعق كبيرة من السمن أو الزبدة داخل القدر.

٢ - يقشر البصل و يضاف إلى القدر بدون تقطيع مع اللفت والكراث بعد تقطيعه وتقشيره ثم يخلط جيمعاً وتغمر بنحو ١/٢ ١ ليتر من الماء.

٣ - يضاف البقدونس والزعتر والغار والملح والبهار و يغطى القدر جيداً و يترك على نار معتدلة لمدة ساعة تقريباً.

٤ - بعد ذلك تضاف البطاطا المقشرة والمقطعة شرائح مستديرة ثم يغطى القدر و يترك على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة.



فخــــذ محمــــر

المقــادير:

١ فخذ وزنه ٢ كيلو أو أكثر

- سمن - ملح - بهارات/ قرفة - طحين

الطريقــة :

١ - يدعك الفخذ بالملح والبهار الحلو والحار والقرفة و يوضع في صينية.

٢ - يضاف السمن (تقريباً نصف فنجان) ثم تدخل الصينية الى فرن بدرجة حرارة مرتفعة حيث يقلب الفخذ بين الحين والآخر إلى أن يحمر من جميع جهاته.

٣ - ثم ننقل الفخذ إلى قدر و يغطى و يترك في الفرن إلى أن ينضج الفخذ تماماً .. ثم يوضع الفخذ في وعاء التقديم قريباً من النار ليظل ساخناً .. أما السمن الذي قلي به نضيف إليه قليل من الطحين و يضاف إلى الطحين والسمن ماء ساخن و يطبخ ليصبح صلصة معتدلة الكثافة تقدم مع الفخذ .. يرافق هذا الصنف الخضار المسلوق أو بوريه البطاطا.

اللحـــوم المشو يـــة

الكبــاب المشــوي (تكــا)

المقـــادير:

١ كيلولحم ، وقطعة دهن (شحمة) طماطم مقطعة إلى أربعة
- مـــاء - بصـــل
- عصيـــر ليمـــون
- بصل مقطع إلى أربعة
- ملـــح - فلفـل - بهــار

الطريقـــة :

١ - يقطع اللحم إلى قطع صغيرة متساوية و يتبل بالملح والفلفل والبهار وعصير الليمون و يترك مدة لا تقل عن نصف ساعة ثم يوضع اللحم في السيخ المدهون بالزيت توضع قطعة اللحم ثم قطعة دهن ثم حلقة بصل وطماطم. تشوى على النار فوق الشواية و يقلب السيخ من آن لآخر حتى ينضج و يفضل الشوي على الفحم.

الاعـــداد :

— يفرش صحن التقديم بالبقدونس ومعه بعض حلقات البصل والطماطم أوعلى فرشة من الأرز الناضج الساخن.

ويمكن إضافة بعض القطع من الكبد أو الكلاوي.

اللحم الملفوف بالورق في الفرن

المقـــادير:

١ كيلـــولحـــم
٢ بصلة مقطعة حلقات
- ملـــح - فلفل - بهار
- جـــوزة الطيـــب



٢ ملعقة كبيرة سمن
١ فرخ ورق مفضض ألمنيوم

الطريقـــة :

١ - يقطع اللحم إلى قطع متساو ية صغيرة وتدعك حلقات البصل بالملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب ثم تخلط مع اللحم والسمن.

٢ - يفرد فرخ الورق و يوضع اللحم السابق اعداده و يلف جيداً بحيث لا يسمح أي سائل بالتسرب أثناء نضجه.

٣ - نضعها في الفرن لمدة ساعة ونصف أو ساعتين و يقدم ساخناً.

٤ - توجد قوالب في الورق الألمنيوم مثل قوالب الكيك توضع فيها اللحم وتغطى بورقة من الألمنيوم بدلا من الورق السابق ذكره.

الكستليتــــه المشو يــــة

المقــــادير :

- الكستليتــــه
- ملـــــح وفلفـــــل

٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم
١ بصلــــة مبشـــورة
٢ ملعقـــة كبيـــرة زيـــت

الطريقـــة :

١ - تقطع الكستليته بالساطور حتى يسهل تسو يتها ثم تنقع في عصير البصل والطماطم والزيت والملح والفلفل لمدة ساعة. تشوى على الشواية وتسقى أثناء النضج من العصير الذي نقعت فيه حتى تنضج وتوضع في طبق التقديم مع تجميلها بالبقدونس.



طاجن اللحم بالحمص

المقـــادير:

- نصف كيلو لحم بتلو أو ضاني
- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- نصف كيلو بصل صغير
- ملـــح ـ فلفـــل
- ٢ ملعقة كبيرة حمص
- ٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم

الطريقـــة:

١ ـ يحمر البصل في السمن إلى أن يصفر ثم يضاف إليه اللحم المقطع إلى قطع متوسطة الحجم و ينظف الحمص و ينقع في الماء ثم يضاف إلى الخليط السابق يقلب الخليط ثم يضاف إليه ملعقتين من الطماطم و يتبل بالملح والفلفل و يعاد على النار حتى يتم تسبيكه.

٢ ـ يضاف كوب ماء تدريجياً حتى يصبح الخليط متوسط النضج و يصب الخليط في صينية أو قالب ثم يزج في الفرن إلى أن ينضج اللحم والحمص تماماً وقد يضاف إليه أثناء نضجه قليل من الماء إذا احتاج الأمر و يقدم ساخناً.

فتة الزبادي باللحم

المقـــادير:

- نصف كيلو لحم مسلوق بدون عظم
- نصف كيلو أرز كامل النضج
- مقدار من صلصة الخل والثوم
- ٢ رغيف خبز مقطع إلى قطع صغيرة
- مـــاء سلـــق اللحـــم

الطريقـــة:

١ ـ توضع قطع الخبز في صينية و يسقى بماء سلق اللحم وترفع على النار حتى يتشرب الخبز بماء سلق اللحم وتوضع عليه طبقة من الأرز و يقطع اللحم إلى قطع صغيرة وتوضع فوق الأرز، ثم



يصب عليه قليل من ماء اللحم حتى يتشرب الخليط تماماً و يصب فوق وجه الصينية كمية الز بادي حتى تغطيه تماماً وتصب فوقها صلصة الثوم كما ذكرناها (١٠ حبات ثوم و٤ ملاعق كبيرة خل تقدح على النار مع اضافة ماء قليل ٢ ملعقة كبيرة وتترك خمس دقائق على النار) و يضاف الملح والفلفل إلى صلصة الثوم.

صحون من اللحم المفروم
صينيـــة الكبـــــة
(الكبة الشامية)

المقـــــادير:

٢ كوب برغل ناعم
- نصف كيلو لحم ضأن أو كندوز أحمر مطحون
- كريمـــــــة
٢ بصلـــــة مفريـــــة
- ملــح ـ فلفــل ـ بهـــار
- قرفــة ناعمــة
- نصف كوب سمن

للحشـــــو:

- ربع كيلو لحم مفري غليظ به دهن
٢ ملعقـــــة صنــــوبر
١ ملعقـــة دهـــن (سمـــن)
١ بصلـــــة مفريـــــة
- ملــح ـ فلفــل ـ بهـــار

الطريقـــــة:

١ ـ يتم عمل الحشو أولا وذلك بقدح السمن و يضاف اللحم المفروم والبصل ثم يقلب الخليط لمدة دقيقتين ثم يضاف الصنوبر والتوابل و يقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج.



٢ - يدق اللحم دقاً جيداً ثم يضاف إليه البصل مع استمرار الدق حتى ينعم و يتم تنظيف البرغل ويغسل مراراً و ينقع قليلا ثم يصفى تماماً في الماء و يضاف البرغل إلى اللحم السابق دقه و يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرفة و يتم دق الخليط جيداً أو يفرم جيداً بالمفرمة.

٣ - وفي صينية مدهونة بالسمن جيداً توضع نصف كمية العجينة مع الضغط جيداً حتى يتساوى سطح الخليط في الصينية ثم يوضع الحشو السابق عمله و يساوي السطح جيداً مع دهن اليد بالماء أثناء الفرد.

٤ - و يوضع النصف الثاني في عجينة الكبة و يفرد جيداً باليد حيث يغطى سطح الصينية وتتماسك الطبقات وتقطع بالسكين على شكل كاروهات ثم يرش الوجه بمعلقتين من السمن وتزج في فرن هاديء الحرارة حتى يحمر الوجه ثم تقدم ساخنة مع سلطة خضراء.

رغيف اللحم

المقادير:

١ كيلو لحم عجل مفروم
بيضتان
٣/٤ كوب مسحوق بسكويت مالح
١/٤ فنجان حليب
- ملح - فلفل أسود - زعتر ناشف
بصلة كبيرة - قليل من الثوم
فلفل أخضر حلو- شرائح جبنة للتزيين

الطريقة:

١ - يخفق البيض جيداً وتضاف اليه جيمع البهارات المذكورة.

٢ - يفرم البصل والثوم والفلفل الحلو فرماً ناعماً جداً .. إعجني اللحمة مع البيض المبهر والبصل والفلفل والثوم .. أضيفي البسكويت المملح والحليب الى اللحمة .. إعجني جيداً.

٣ - تشكل اللحمة على شكل رغيف توست أو توضع في قالب فرن مقاس حجم اللحمة، لفيه في رقائق المنيوم.



٤ - إخبزي في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريباً ثم افتحيه ليحمر الوجه.

٥ - للفحص إغرسي شوكة في اللحمة اذا لم تندفع أية سوائل من اللحمة يعني أنها نضجت تماماً.

٦ - قطعي شرائح الجبنة مثلثات وزيني بها وجه اللحمة.

قالب اللحم المفري

المقادير:

١ كيلو لحم مفري
١ كوب حليب
- صفار ٣ بيضات
- نصف كوب طحين
٣ حبات ثوم مدقوق ناعم
- ملح - فلفل - بهار
- حلقات طماطم
- خضار سوتيه مشكل

الطريقة:

١ - يدق اللحم في الهون و يضاف اليه الحليب وصفار البيض والطحين و يتبل بالملح والفلفل جيداً و يدعك الخليط جيداً حتى يتماسك.

٢ - يدهن قالب الكيك دهناً جيداً بالزبد أو السمن ثم يوضع الخليط في القالب و يساوي السطح.

٣ - يوضع في الفرن حوالي ساعة حتى ينضج اللحم تماماً ثم يقلب القالب في صحن التقديم ثم يقطع حلقات ويجمل بالطماطم أو الخضار السوتيه أو ورق الخس.



كفتـــــة الكـــــاري

المقـــــادير:

- نصف كيلو لحم مفري
- بصلـــــة مفريـــــة
- ٢ ١/٢ كوب أرز ناضج للتقديم
- ملعقة كبيرة بقدونس
- ٣ فصـــــوص ثـــــوم
- ملـــح - فلفـــل - بهـــار
- مقدار من صلصة الكاري (انظري صفحة الكاري)

الطريقـــــة:

١ - تخلط جميع المقادير ثم تفرم جيداً أو تدق بالهون حتى تنعم.

٢ - يشكل الخليط على هيئة كريات وتحمر في السمن ثم ترفع وتضاف إلى صلصة الكاري كما ذكرنا المقادير سابقاً و يضاف اليها قليل من ماء سلق اللحم أو الماء إذا لزم الأمر.

٣ - يوضع الأرز الناضج في قالب مجوف و يقلب في طبق التقديم وتصب الكفتة بالكاري في الفراغ.

الكفتـــــة البانيـــــه

المقـــــادير:

- نصف كيلو لحم مفري
- للتغطية: نصف كوب طحين
- ٢ ملعقة كبيرة خبز مفري
- ٢ فـــــص ثـــــوم
- بصلة مبشورة صغيرة
- ٣ بيضـــــات
- ٢ حـــــب ثـــــوم
- ١/٤ كـــوب مـــاء
- ملـــح - فلفـــل - قرفـــة



الطريقـــة :

١ - يفـرم اللحـم جيـداً ثم يـبشر الـبصل و يضاف البقسماط و يفرم الجميع مرة أخرى و يتبل الخليط بالملح والقرفة والفلفل و يعجن باليد جيداً.

٢ - يشكل الناتج كقطع البفتيك و يرص في صينية الفرن و يوضع في الفرن حوالي ١٥ دقيقة.

٣ - نخرج الكفتة من الفرن وتصفى من السائل المتخلف وتترك لتبرد ثم نغطي بالغطاء الآتي:

يخلط البيض مع الطحين و يضاف الماء نقطة نقطة حتى تكون عجينة سائلة قليلا تستعمل في تـغطية الكفتة، و يسمى هذا الخليط (النقيطة) و يستعمل في كثير من الأحيان مكان البيض بالبقسماط (الخبز المفري).

٤ - ثـم تحـمر الكفتة في الزيت أو السمن وتقدم مع البطاطس المحمرة أو الخضر الطازجة (حسب ذوقك).

كفتة الحمـص البلـدي

المقــــادير:

- نصف كيلو لحم مفري
٣ ملاعق كبيرة حمص
- بصلة - ثوم - ملح - فلفل - بهار- بيضة إذا لزم الأمر.

الطريقـــة :

١ - ينـظـف الحـمـص جيـداً ثـم يدق و يصفى (يفرم) حتى يصير مثل الدقيق يضاف إلى اللحم والـبصل بعد فرمها و يدق الخليط مرة أخرى إذا كانت العجينة يابسة يضاف اليها البيض ثم تـشكل أصابع وتحمر في الزيت ثم تصفى وتعاد في الاناء مـرة أخرى و يضاف نصف كوب ماء اليها وترفع على النار حتى يجف الماء ثم تقدم على فرشة بقدونس.



فتة الكفتة باللبن

المقـــادير:

٦٠٠	غرام لحم مفروم ناعم
٢	بصل متوسطتان الحجم
-	باقـــة بقدونـــس
-	كيلو ونصف لبن
٣	فصـــوص ثـــوم
١/٤	فنجـان صنوبـر
-	بهـــار- سمـــن

الطريقـــة:

١ - يقشر البصل و يفرم ناعماً و يضاف إلى اللحم المفروم و يفرم البقدونس و يضاف الى اللحم مع الملح والبهار ويخلط الجميع جيداً.

٢ - يقسم اللحم الى قطع مستطيلة تشبه الأصابع وتقلى بقليل من السمن على نار حامية.

٣ - يسخن الخبز و يقطع الى قطع متوسطة الحجم توضع في وعاء عميق يصلح للتقديم .. يدق الثوم ويمزج باللبن والنعناع اليابس ثم يسكب المزيج فوق الخبز.

٤ - تصف أصابع الكفتة حول الخبز و يقلى الصنوبر بقليل من السمن و يضاف إلى وجه الكفتة.



الطيــــور

الصفحــة

الطيــــــــور

تعتبر الطيور من المكونات الرئيسية لغذاء الانسان حيث تتميز باللحم الأ بيض والذي يقلل نسبة الكوليسترول في الدم لدى الانسان وتنقسم الطيور عادة الى طيور ذات لحم أبيض مث الدجاج وطيور ذات لحم أحمر مثل الحمام والأ وز وتتسم الطيور البيضاء بسهولة هضمها.

كيفية تنظيف الطيور:

في حالة ذبح الطير في المنزل يراعى الآتي :

١ - بعد ذبح الطير يترك قليلا حتى ينزف دمه ثم يوضع بعد ذلك في ماء مغلي لعدة ثوان حتى يسهل نزع الريش.

٢ - يشق بطن الطير أو تقطع من تحت عظمة الحوض بالعرض و يتم نزع الأحشاء الداخلية كلها ثم يغسل الطير جيداً بالطحين من الداخل والخارج حتى لا تُخلف رائحة غير مقبولة.

طريقــة السلــق :

يوضع قيل من الملح والفلفل و بصلة واحدة في كمية من الماء ثم يرفع على النار حتى يغلي و يوضع بداخله الطير بعد تنظيفه و يترك حتى ينضج .. و يراعى استخدام ماء السلق كحساء.

الدجــــاج البانيــــه

المقـــــادير:

١ دجاجــة ـ بقسمـــاط
١ ليمونــــــــة
٢ ملعقة طعام دقيق ـ ١/٢ كيلو طماطم متوسطة الحجم
ـ ملــح ـ فلفل ـ ٢ ملعقة كبيرة زيت
٣ بيضات ـ ٢ ملعقة كبيرة زبد ـ هيل مطحون
١ كيلـــــو بطاطـــــس
ـ مقدار من المستردة للتقديم.



الطريقـــة :

١ - تقطع الدجاجة من ٦ الى ٨ قطع وتخلى من العظم والجلد ثم تتبل بالملح والفلفل والهيل المطحون وتغطى بالدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر بالزبد والزيت، أو تقطع أربعة أجزاء دون اخلاء العظم وتتبل كما سبق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر.

٢ - تقشر البطاطس وتسلق مع قليل من الملح وتجفف من الماء ثم تتبل بالملح والفلفل وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر بآنيه ثم تغرف قطع الدجاج في طبق وحولها البطاطس المحمرة والبقدونس.

٣ - تشـــوى الطمـــــاطم.

٤ - يتم التقديم كالآتي :

أ - توضع قطع الدجاجة في طبق بيضاوي في الوسط بحيث تكون الصدور من أعلى.

ب - توضع الطماطم المشوية في جانب من الطبق كما ترص البطاطس في الجانب الثاني.

جـ - يجمل الطبق بالبقدونس والليمون المقطع حلقات وتقدم المستردة مع الطبق.

ملاحظـــة : يمكن سلق الدجاج وإزالة العظم قبل تتبيله.

شركسيـــــة الدجـــــاج

المقـــادير :

- دجـــاجـــة واحـــدة
- ٢ كـــوب مـــــاء
- ١/٢ كيلـــو لبـــن
- ملعقـــة كبيـــرة نشـــاء
- ١ ١/٢ ملعقة كبيـــرة سمـــن
- ٥ فصـــوص ثـــوم
- حزمـــة كزبـــرة خضـــراء
- بيضـــة - ملـــح - بهـــار - عود دارسين
- ثلاث بصلات مسلوقة بمرق الدجاج



الطريقــــة :

١ - بعد تنظيف الدجاجة وتغطيتها اقليها في السمن.

٢ - أضيفي الماء للدجاجة واتركيها تغلي واسحبي الزفرة ثم أضيفي الملح وعود القرفة والهيل.

٣ - نستخدم قسم من مرقة الدجاج لطبخ الأ رز الأ بيض.

٤ - نـغلي اللـبن على الـنـار بـعد اضافة النشاء المحلول مع البيضة الواحدة وقليلا من الملح ثم نبدأ بعملية التحريك بملعقة خشبية بلطف.

٥ - بعد الغليان نضف البصل المسلوق ثم نضع قطع الدجاج ونحرك الخليط ونتركه يغلي قليلا.

٦ - نسخن السمن ونضيف لها الثوم المدقوق والكزبرة مع تقليب الجميع ونضيفها للبن.

٧ - نـسكـب اللبن المطبوخ مع الدجاج في وعاء عميق كما يسكب الأ رز في وعاء مسطح و يقدم ساخناً.

صـدور الدجـاج بالفطـير

المقـــادير :

صدر دجاجة ناضجة (مسلوقة) أو ربع كيلو لحم ناضج أو لحم مفروم.

٢ ملعقة صلصة بيضاء - ١ بيضـــة

بقسماط وسمن أو زيت للتحمير - بقدونس للتجميل

عبــوة عجينـــة باستـــري

الطريقــــة :

١ - يجهـز اللحـم أو الـدجـاج بنزع الجلد والدهن والعظم، و يفرم فرماً خشناً، ثم يخلط بقليل من الصلصة بحيث تكون عجينة يابسة، و يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار.

٢ - تفرد العجينة بسمك ٤ سم وتقطع مستديرات.

٣ - يوضـع وسـط كـل مـسـتـدير قطعة من الدجاج أو اللحم السابق اعداده (في حجم البندق أو أكبر) ثم يطوى كل مستدير نصفين وتلصق الأطراف لصقاً جيداً.



٤ - تغطى أنصاف الدوائر المتكونة لدينا بالبيض والبقسماط، ثم تحمر لمدة ٣:٤ دقائق في السمن أو الزيت حتى تحمر.

٥ - ترص على مفرش وتجمل بالقدونس.

الدجاج بالأرز والكاري

المقادير:

١ دجاجة - ٢ كوب أرز ناضج
٢ ملعقة كبيرة سمن - ١ ملعقة كبيرة دقيق
١ بصلة كبيرة مفرومة - ١ ملعقة صغيرة بودرة كاري
- ملح - فلفل

الطريقة:

١ - تشوح الدجاجة في السمن حتى يحمر لونها ثم ترفع و ينزع الجلد والعظم باحتراس.

٢ - تعمل صلصة الكاري بالسمن المتخلف من التحمير، وذلك بوضع البصل في السمن و يرفع على النار مع التقليب حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه الطحين والكاري و يقلب الخليط لمدة دقيقة ثم يصب عليه الماء (٢ كوب ماء) و يترك على النار حتى يغلي.

٣ - توضع الدجاجة السابق اعدادها في الصلصة السابقة وهي على النار حتى يتم نضجها تماماً مع اضافة الماء إذا احتاج الأمر حتى تصبح الصلصة بالثخانة المطلوبة.

٤ - يوضع الأرز الناضج في طبق مستدير أو مستطيل وترص عليه قطع الدجاج الناضجة ثم تصب عليهم الصلصة المتخلفة و يقدم ساخناً.

صينية الدجاج بالمشروم

المقادير:

١ دجاجة مقطعة قطع صغيرة - ١ علبة مشروم
١ كوب بازلاء خضراء + ١ جزرة مقطعة
٢ حبتان طماطم مقطعة الى قطع صغيرة - ١ علبة قشطة
١ علبة جبن كرفت حجم صغير مبشور - ١ ١/٢ كوب طحين بالخميرة



- كوب ماء - ٣ بيضات - ملعقتان كبيرتان حليب بودرة
- ١ باقة كزبرة خضراء مفرومة - ١ باقة اشبنت مفرومة
- ١ ملعقة طعام ملح + ملعقة طعام بزار مخلوط
- ١ ملعقة طعام ليمون أسود ناعم
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار.

الطريقة :

١ - تنظف قطع الدجاج جيداً وتغسل ثم تسلق الى أن تنضج قليلا.

٢ - يقطع المشروم قطعاً صغيرة ثم يقلى مع الدجاج في زيت حار و يضاف الكزبرة والاشبنت و يقلب جيداً.

٣ - تضاف البازلاء والجزر والطماطم ثم يحرك الجميع و يضاف البهارات والملح و يترك على نار خفيفة.

٤ - في الخلاط الكهربائي أو باليد يعجن الطحين بالخميرة والحليب مع الماء.

٥ - يخلط الجبن المبشور مع القشطة وثلاث بيضات و يترك جانباً.

٦ - في قالب التقديم يمسح القالب بالدهن ثم يصب خلطة العجين عليه ثم تصف قطع الدجاج مع الخضرة المشكلة.

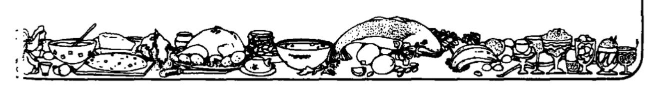
٧ - يصب على سطح القالب مزيج القشطة مع الجبن.

٨ - يدخل القالب في الفرن متوسط الحرارة مدة ساعة أو حتى يحمر الوجه و ينضج.

فطيرة الدجاج

المقادير:

- دجاجة
- علبة جبنة صفراء متوسطة
- علبة كريمة
- علبة مشروم



- ٣ بيضـــــات
- ملـــح - كـــركـــــم - هيل لسلق الدجاج

الطريقـــة :

١ - تغسل الدجاجة جيداً ثم تقطع الى قطع صغيرة.

٢ - تسلق الدجاجة ثم ينزع العظم وتقطع الى قطع صغيرة.

٣ - يرص قطع الدجاج في طبق فرن (بايركس).

٤ - يبشر الجبن و يرش على قطع الدجاج.

٥ - يغسل المشروم و يقطع و يرش بقليل من الفلفل الأسود ثم يوضع على الدجاج والجبن.

٦ - تخفق ١/٢ علبة كريمة جيداً ثم تضاف الى الخليط و يقلب جيداً ثم يبسط الخليط بالملعقة في الطبق.

٧ - يخفق النصف الثاني من الكريمة و يصب على الوجه.

٨ - يخفق البيض جيداً ثم يصب على الوجه.

٩ - يدخل الفرن لمدة من ٣٠ - ٤٠ دقيقة أو حتى يحمر الوجه.

الدجـــاج الروستـــــو

المقـــادير:

٢ دجاجة - ٢ ملعقة طعام زيت - ملح - فلفل
٢ ملعقة زبد - ٢ فص ثوم
١/٢ كيلو خضر (جزر- بصل - كرفس - كرات) - ٣ حبات طماطم مقطعة أربعة
٢ ورقـــة غـــار - ١ كوب ماء سلق اللحم

الطريقـــة :

١ - تغسل الدجاجة وتدعك بالملح والطحين ثم تتبل بالملح والفلفل والبصل ثم تكتف.

٢ - توضع الدجاجة في طاسة بها زبد وزيت وترفع على النار وتشوح.



٣ - ثم توضع الدجاجة في صينية الفرن حتى تنضج مع مراعاة رش الزيت والزبد الذي في الصينية على وجه الدجاجة من حين لآخر حتى تنضج تماماً.

٤ - تخرج الدجاجة من الفرن وتحفظ لوقت التقديم.

٥ - توضع الخضار المختلفة في صينية وتدخل الفرن لمدة نصف ساعة حتى يتم تسبيكها ثم يضاف اليها مقداراً من ماء سلق اللحم و يتبل ثم يصفى (بمصفاة قمع) وتحفظ الصلصة لوقت التقديم.

٦ - عند التقديم تسخن الدجاجة في الصلصة وتقدم ساخنة وتجمل بالخضار المسلوقة.

يمكن تقديم عدة أصناف من هذه الدجاجة بأسماء مختلفة حسب نوع الصلصة المضافة.

الدجاج المحشو

المقادير:

١ دجاجة - ملح - فلفل
- زيت الزيتون - ثوم
- بقدونس - ١ بصلة متوسطة - ٥٠٠ غرام لحم عجل مفروم
٢٥٠ غرام مشروم (فطر) بيضتان

الطريقة:

١ - أزيلي العظم من الدجاجة بدون أن تتمزق الجلدة. ودعيها لمدة نصف ساعة بعد تتبيلها.

٢ - جهزي الحشو وذلك بقلي البصلة المقطعة الى قطع صغيرة في الزيت، ثم أضيفي الثوم المدقوق والمشروم المقطع قطعاً صغيرة ثم أضيفي اللحم المفروم، وأخيراً أضيفي البقدونس المفروم واكسري عليه البيضتين.

٣ - إحشي الدجاجة بهذا الحشو وادخليها الفرن لمدة ٤٥ دقيقة في حرارة متوسطة. قدميها مع الرز والخضار.



الدجـــاج بالزيتـــون

المقـــادير:

١ دجاجة ناضجة روستو- ٢ ملعقة أكل زبدة

- كيلو زيتون أسود بدون بذر- ٢ ملعقة أكل شوربة دجاج.

الطريقـــة :

١ - نضع الزيتون في ماء مغلي ليغلي غلوة واحدة ثم يشطف بالماء البارد.

٢ - نضع الزبد في طاسة حتى تسخن ثم يضاف الزيتون والدجاجة الناضجة روستو و يتم تشريحها في الزبدة وعند التقديم تغرف في طبق و يصب عليها شوربة الدجاج الساخنة.

فطيرة الدجاج بالبطاطس

المقـــادير:

١ دجاجـة - ١ بصلـة كبـيرة

٣ بيضـات - نصف كيلو لبن

٢ ملعقة كبيرة زبدة - قطعة كرفس

٢ كوب ماء - جوزة الطيب

- ملـح - فلفـل - (هيـل)

٢ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور

١ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة

الطريقـــة :

١ - تغسل الدجاجة جيداً وتتبل بالملح والفلفل والهيل وجوزة الطيب، ثم تشوح في قليل من الزبد.

٢ - يضاف اليها الكرفس والبصل وتغطى بالماء وتترك حتى تنضج.

٣ - ترفع الدجاجة من الاناء وقد تقطع الى ست قطع مع نزع العظم والجلد، ثم ترص في طبق فرن أو صينية مدهونة سمن و يصب عليها بعض شوربة الدجاج المتخلف.

٤ - تصفى البطاطس المسلوقة بمصفاة الخضر وهي ساخنة وتهرس تماماً.



٥ - يسيح باقي الزبد و يضاف اليه اللبن و يصب على البطاطس و يدعك جيداً، ثم يرفع على النار لمدة دقيقتين ثم يترك ليهدأ.

٦ - توضع البطاطس في كيس بالقمع وتعمل وردات كبيرة من البطاطس فوق سطح الدجاج بحيث تغطيه تماماً، و يرش الوجه بالجبن الرومي المبشور و يزج في الفرن حتى يحمر الوجه و يقدم ساخناً.

كفتـــــة الدجـــــاج

المقـــــادير:

١ دجاجة مسلوقة - ٤ ملاعق كبيرة بقسماط
- ملـــــح - فلفل عصير ليمونة
٢ بيضـــــة - بقسماط (للتغطية)
- زيت للتحمير - ٢ ملعقة كبيرة بقدونس

الطريقـــــة:

١ - يفرم لحم الدجاجة و يضاف اليه البقسماط و يتبل جيداً بالملح والفلفل وعصير الليمون و يعجن ببيضة.

٢ - يقلب الخليط جيداً حتى ينعم و يلاحظ أن تكون الخلطة يابسة.

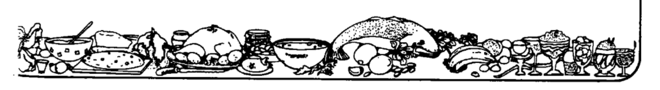
٣ - يقسم الخليط الى ثماني أقسام و يشكل على هيئة أصابع.

٤ - يغمس كل قسم في البيض ثم في البقسماط مع الضغط الجيد على البقسماط، وتكرر هذ العملية مرتين.

٥ - يحمر في الزيت الغزير المقدوح حتى يحمر لونه.

٦ - ينشل من طاسة التحمير و يغرف على ورق النشاف لامتصاص الزيت الزائد.

٧ - يجمل بالقدونس و يقد ساخناً.



الدجـــاج الملفـــوف

المقـــادير:

٤ قطع من الدجاج - ملح - فلفل
٢ ملعقة كبيرة زيت
- نصف كوب لبن
١ علبة خرشوف - ٢ فلفة حمراء
١ بصلـــة مبشـــورة

الطريقـــة:

١ - تتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل والبصل.

٢ - يؤتى بأربع قطع من الورق المفضض تكفي لتغطية ربع الدجاجة ثم تدهن بالزيت.

٣ - توضع قطعة الدجاج في وسط الورقة ثم يوضع معها بعض قطع الخرشوف والفلفل والبصل المقطع، ثم يرش عليها قليل من اللبن.

٤ - تطبق الورقة وتلف جيداً ثم توضع في صينية أو صاج فرن، كل قطعة بجوار الأخرى، وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة، ثم تفتح الورقة من على الوجه وتزج ثانياً في الفرن لمدة ربع ساعة حتى يحمر وجه الدجاج.

٥ - تغرف في طبق وتقدم معها الخضر السوتيه.

الدجـــاج بالباشميـــل

المقـــادير:

٢ ملعقة طعام صلصة طماطم
٢ ملعقة كبيرة سمن - ١ دجاجة مسلوقة جيداً
١ بصلة مفرومة (فرماً ناعماً) - ملح - فلفل - بهار
٢ فلفلـــة خضـــراء مفرومـــة
٢ ملعقة طعام جبن رومي مبشور أو لوز محمص
- مقدار من الصلصة البيضاء - ملعقة زبد - كوب لبن



- ملعقـــة كبيـــرة دقيـــق

الطريقـــــة :

١ - يـتـم نـزع الـعظم والجلد من الدجاجة ثم تقطع الى أجزاء مناسبة و يعاد تتبيلها بالملح والفلفل والبهار.

٢ - تحـمـر البصلة حتى يصفر لونها، ثم يضاف الفلفل الأخضر والدجاج وصلصة الطماطم وتترك على النار حتى يتم تسبيكها.

٣ - يدهن طبق فرن بالسمن ثم يصب فيه الخليط.

٤ - تحضر الـصـلـصـة الـبـيـضـاء ثـم يـغطى بها وجه الطبق و يرش بالجبن الرومي المبشور أو اللوز المحمص.

٥ - يزج الطبق في فرن ساخن حتى ينضج الوجه و يقدم ساخناً.

الدجـــاج بالمايونـــيز

المقـــادير :

١ دجاجة مسلوقة باردة
١ بصلـــة مبشـــورة
١ كوب صلصة مايونيز
١ خســـــة
٤ طماطم مقطعة أربع
١ ملعقة فلفل أحمر
٢ ملعقة كبيرة بقدونس

الطريقـــــة :

١ - تقطع الدجاجة الى قطع متساو ية.

٢ - يفرم البصل و يقلب مع الدجاج و يضاف اليهم نصف كمية المايونيز.

٣ - يغسل الخس ويجفف و يرتب في طبق بحيث يغطي جوانبه.

٤ - يصب الخليط على شكل هرمي فوق الخس.



٥ - يغطى الخليط بالمايونيز الباقي مع ترك الخس ظاهراً دون تغطية.

٦ - ترص قطع الطماطم على مسافات متساو ية فوق المايونيز و يرش الطبق بالفلفل الأحمر ويجمل بالبقدونس و يقدم بارداً.

طريقة سريعة لعمل المايونيز:

١ - توضع بيضة كاملة مع الفلفل والملح وعصير الليمون أو ملعقة خل وملعقة مستردة في الخلاط.

٢ - يدار الخلاط مع صب الزيت من فتحة غطاء الخلاط وقت دورانه فيغلظ المايونيز في أقل من عشر دقائق.

الحمام أو الدجاج المشوي

المقـــادير:

٢ دجاجة أو زوج حمام - ملـــح - بهـــارات
٢ ملعقة عصيرة ليمون - ١ ملعقة كبيرة زيت
- ثوم مدقوق ناعم جداً - بقدونس مفروم.

الطريقـــة:

١ - ينظف الدجاج أو الحمام جيداً ثم تشق الدجاجة الى نصفين بالطول أما الحمام فيترك كما هو قطعة واحدة مفتوحة ومفردة.

٢ - يتم تتبيله بالليمون والزيت والثوم والملح والبهارات وتترك لمدة معقولة لا تقل عن نصف ساعة حتى تتبل جيداً.

٣ - تشوى على النار الهادئة أو الفحم وتسقى بالخليط الذي نقعت فيه كما تقلب من وقت لآخر حتى تنضج وتقدم ساخنة على فرشة من البقدونس المفروم.

الحمام المحشي بالفريك

المقـــادير:

١ زوج حمـــــام
١ بصلة مفرية وأخرى صحيحة



١ ملعقة طعام سمن
- ثلاث - أربع فناجين فريك
- ملـــح - فلفـــل - هيل
- كبـــد وقوانـــص مقطعـــة

الطريقـــة :

١ - ينظف الحمام و يغسل جيداً و يتبل.
٢ - تعمل خلطة الحشوة من الفريك والبصل المفري المدعوك بالملح والفلفل والكبد والقوانص المقطعة والسمن و يتبل الحشو جيداً.
٣ - يحشى الحمام بالخلطة و يكتف وقد تخاط فتحته أو تترك.
٤ - يغلى الماء و يضاف اليه البصل والملح والهيل و يقلى فيه الحمام ثم تهدأ النار نوعاً و يترك حتى ينضج.
٥ - يرفع الحمام من ماء السلق و يزال الخيط ويحمر.
٦ - يقدم ساخناً مجملا بالبقدونس وقد يستبدل الأ رز بدلا من الفريك.

طاجن الحمام بالفريك

المقـــادير :

١ زوج حمام مسلوق نصف سلق
١ كـــوب فريـــك
- ملـــح - فلفـــل
١ ملعقة كبيرة سمن
٢ كوب ماء سلق الحمام

الطريقـــة :

١ - يغسل الفريك ويجهز ثم يحمر قليلا في السمن، و يضاف اليه ماء سلق الحمام و يترك ليغلي لمدة عشر دقائق.
٢ - يوضع نصف مقدار الفريك في الطاجن ثم الحمام ثم يغطى بالنصف الثاني من الفريك.



٣ - يغطى الطاجن بغطاء قدر و يزج في فرن هاديء نوعاً حتى يتم النضج.

٤ - يقدح مقدار السمن و يرش على الوجه، ثم يزج مرة أخرى في الفرن حتى يحمر الوجه و يقدم ساخناً، وقد يستبدل الفريك بالأرز و يسمى طاجن الحمام بالأرز.

كبـــاب الدجـــاج

المقـــادير:

- دجاجة كبيرة وزنها كيلو أو كيلو وربع
- كوب بيذان مطحون - عدد واحد سلايس خبز مقطع الأطراف
- كـــوب حليـــب - ٥٠ غـــرام زبـــدة

٤ ملاعق أكل بقدونس مفروم

٢ ملاعق أكل نعناع مفروم - ملح وفلفل و بهارات

٣ إلـــى ٤ بيضـــات - قليل من الطحـــين

الطريقـــة:

١ - يوضع الدجاج مع ٢ كوب ماء مع البصل والبقدونس والفلفل و يترك على النار الى أن ينضج.

٢ - بعد أن ينضج يرفع من على النار و يصفى من ماء الغلي. ينزع عظم الدجاج وجلده.

٣ - يفرم الدجاج و يتبل بالملح والفلفل والبقدونس والبيذان المطحون.

٤ - يوضع الخبز السلايس المنقوع في الحليب بعد أن يذاب قليل من الزبد فيه.

٥ - ثم يضاف لخليط الدجاج و يعجن الجميع جيداً. يوضع قليل من الطحين على خشبة وتشكل أقراص الكباب وتغمس في البيض.

٦ - يسخن الزيت وتغلى به الكباب حتى يحمر، يرفع من النار و يقدم ساخناً.



دجـــــاج مسخـــــن

المقـــادير:

١	دجاجة مقطعة أربعة أقسام
٢	خبز ايراني طازج
٢	ملعقـــة سمـــاق
٥٠٠	جـــرام بصـــل
٥٠	جـــرام صنـــوبر
-	زيت زيتون جيد (لغمر البصل)

الطريقـــة:

١ - قطعي البصل قطعاً صغيرة.

٢ - اغمريه في زيت الزيتون.

٣ - ضعيه على النار الهادئة حتى ينضج (دون أن يحمر).

٤ - اغمسي أطراف الخبز الايراني الحار بزيت البصل وضعيه جانباً على صينية وغطيه بورق نايلون.

٥ - إغمسي الدجاج بزيت البصل كل واحدة على حدة. ملّحي الدجاج وضعي بعض الفلفل الأسود عليه صفيه في صينية. إخبزيه في فرن متوسط الحرارة الى أن ينضج ويحمر.

٦ - ضعي الخبز في صينية دائرية، رشي بعض البصل فوقه ثم الدجاج ثم رشي قليلا من السماق والصنوبر وقدميه حاراً.

ملاحظـــة: يستحسن أن يكون الدجاج من الحجم الصغير.



بـــاب الأكـــلات البحرينيـــة

الصفحـــة

الموالـــح :

الحلويـــات :



خلطة البهارات البحرينية (البزار)

المقـــادير :

١/٢	كيلو فلفل أسود
١/٢	كيلو كزبرة يابسة (جلجلان)
١/٢	كيلو كمـــون (سنـــوت)
١/٢	كيلو زنجبيـــــل يابـــس
١/٢	كيلو قرفـــة (دارســين)
١/٢	كــوب هيـــل قرنفـــل (مسمـــار)
١	كــوب هيـــــل
١/٢	كــوب حلبــة (حسب الرغبة)
١/٤	كيلو كــركـــــم (يفضل عروق)
٦	حبات جوزة الطيب (جوز بوة)



خلطة البهارات البحرينية (بزار)



الطريقـــة :

١ - تنقى البهارات وتغسل جيداً.

٢ - تضع البهارات في مصفاة لمدة ساعة حتى تتخلص من الماء.

٣ - ترفع من المصفاة الى صينية وتغطى بقطعة من القماش الخفيف وتترك في الشمس حتى تجف جيداً.

٤ - ثم تطحن و بعد الطحن تنخل في منخل سلك ويحفظ في علبة جافة.

معجـــون الطمـــاطم

المقـــادير:

٤ كيلــو طمـــاطم
١/٢ كـــوب جلجـــلان (كزبرة يابسة)
١/٢ كـــوب سنــوت (كمــون)
١/٢ كـــوب ثــوم مدقــوق
٤ أكــواب ســركـــة
- ملــح حســب الرغبــة

الطريقـــة :

١ - تغسل الطماطم وتنشف.

٢ - ثم تطحن في ماكينة اللحم.

٣ - يوضع معجون الطماطم في قدر يرفع على النار و يترك مع مراعاة تقليب الطماطم من حين لآخر حتى ينشف الماء.

٤ - يحمص السنوت (الكمون) والجلجلان ثم يطحن الجميع. و يضاف للمعجون ثم تضاف السركة (الخل).

٥ - ثم يضاف الملح وأخيراً الثوم.

٦ - ثم يرفع الخليط من على النار و يغطى بقطعة قماش خفيفة جداً. و يترك يبرد ثم يعبأ في زجاجات ويحكم غطائها.



الثريـــد المعطـــش

المقـــادير:

- ـ كيلو لحم و يستحسن أن يكون من الكتف أو الظهر
- ـ بصلـــة مقطوعـــة
- ـ كــوب بصـــل مفــروم
- ١/٢ كوب بيذان (لوز) مسلوق ومقشر
- ـ ملعقة شاي زعفران منقوع في كوب ماء ورد
- ٢ ملعقة طعام نخي (حمص) مسلوق
- ٩ أكواب خبز رقاق مفتت جيداً.
- ١١/٢ كـــوب سكـــر
- ١/٢ كـــوب دهـــن
- ـ ملعقة طعام هيل ناعم + ٥ حبات فلفل أسود صحيح
- ٣ أعــواد دارســين (قرفــة)



الثريـــد المعطـــش



- ملعقة طعام بهارات مشكلة
٣ حبات ليمون أسود منظف من القشر والبذر
- نصف كوب زبيب
- ملح حسب الذوق

الطريقة :

١ - يغسل اللحم و يوضع في القدر ثم يضاف اليه الماء و يوضع القدر على النار، وعندما يغلي الماء تزال الزفرات.

٢ - تضاف البصلة المقطعة والفلفل الأسود وأعواد الدارسين والملح و يترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم.

٣ - بعدما ينضج اللحم يزال من العظم و يقطع قطع صغيرة ثم يوضع البصل المفروم مع الليمون الأسود في القدر على النار. يقلب حتى يميل لونه الى اللون البني ثم يضاف ملعقتين طعام دهن والبهارات مع الزبيب واللوز والنخي و يقلب جيداً.

٤ - يرفع قدر آخر على النار و يضاف اليه الدهن ثم الخبز و يقلب جيداً حتى يتجانس ثم يضاف اليه المتبقي من مرق اللحم بالتدريج و يقلب ثم يضاف السكر وماء الورد المنقوع فيه الزعفران والهيل. و يترك على نار هادئة لمدة عشر دقائق. ثم يسكب في طبق التقديم و يزين باللحم.

الكفتة الحلوة

المقادير :

١/٢ كيلو لحم مقطع ومسلوق
١ كوب نخي مفلوق مسلوق ومطحون
١١/٤ كوب طحين نخي
١ بيضة
١ ملعقة شاي بهارات منوعة
٢ ملعقة شاي هيل
١ ملعقة شاي دارسين
- دهن للقلي





الكفتــــة الحلــــوة

للحشــــــو:

٣	بصــلات كبــيرة ومفرومـــة
٤	حبات ليمون أسود منظف من القشر والبذر
-	ملعقة شاي دارسين - ملعقة شاي سنوت - ملعقة شاي جلجلان
-	ملعقة شاي هيل - ملعقة شاي كركم
١/٤	كــــوب كشمــــش
١/٤	كــــوب دهـــــن

المـــــرق:

١/٢	باكيت صبار (تمر هندي)
٤	أكواب ماء (لتر ماء تقريباً)
٥	ملاعــق طعــام سكــر
-	ملــح حســب الــذوق



لطريقـــة :

١ - ينقى النخي و يغسل ثم يسلق مع قليل من الماء حتى يستوي نصف استواء ثم يطحن جيداً.

٢ - يسـلـق اللحـم في نـصـف كوب ماء و يطحن ثم يخلط مع النخي وطحين النخي والبهارات والبيضة.

٣ - تخلـط مـقادير الحشو مع بعض، ثم تؤخذ قطع من العجينة وتكور ثم تحشى وتقرص على شكل بيضاوي.

٤ - ثم تقلى الكفتة في الدهن.

٥ - يـهرس الصبار في الماء و يصفى ثم يضاف له السكر والملح و باقي الحشوة و يرفع على النار ولما يغلي تسقط الكبة وتخفف النار حتى تنضج ثم تقدم وهي ساخنة.

مرقة السمك المقرفة (بقشر الرمان)

المقـــادير :

- كيلو سمك صافي
- بصلتين مفرومتين من الحجم الكبير
- ٤ أو ٥ بصلات صغيرة مقشرة بدون تقطيع
- ٦ أكـــواب مـــاء
- ١/٢ كوب صبار (تمر هندي)
- ملعقة طعام بهارات مخلوطة
- ملعقة طعام قشر رمان (محروق) في فرن ومطحون
- ملعقة شاي مسحوق الهيل
- ملعقة شاي مسحوق الدارسين (قرفة)
- ٣ حبـــات طمـــاطم
- ٤ ملاعـــق دهـــن (سمـــن)
- ٥ حبات ليمون أسود جاف
- ٣ فصوص ثوم مدقوق (اختياري)
- ٣ ملاعق كزبرة خضرة مفرومة
- ملعقة شاي ملح أو حسب الذوق



الطريقـــة :

١ ـ ينظف السمك ويملح و يترك ١٥ دقيقة في الملح .. ثم يغسل جيداً.

٢ ـ يوضع نصف مقدار الماء في القدر و يرفع على النار.

٣ ـ ثم يخلط البصل مع جميع البهارات والثوم وقشر الرمان والدهن و يوضع في القدر مع الماء حتى يغلي.

٤ ـ يثقب الليمون و يضاف الى قدر المرق و يقشر البصل الصغير و يقطع من جانب بحيث أن لا ينقطع و يضاف للخليط ثم يهرس الصبار المنقوع في النصف المتبقي من الماء و يصفى في مصفاة و يضاف للقدر.

٥ ـ يفرك السمك بالبهار والثوم و يوضع في القدر والمرق بقطع الطماطم يضاف آخر شيء ثم الكزبرة و يترك على نار متوسطة لمدة ساعة .. و يقدم مع الرز المفلفل.

السمك الصافي المحشي مع الأرز (المحشي)

المقـــادير :

- ـ كيلو سمك صافي
- ٤ أكواب عيش (أرز)
- ٥ بصلات كبيرة مفرومة
- ٤ فصوص ثوم مدقوق
- ٤ حبات ليمون أسود جاف ومنظف من البذور والقشرة مقطع قطع صغيرة.
- ـ ملعقة طعام بهارات مخلوطة
- ـ ملعقة طعام هيل مسحوق
- ١/٢ ملعقة شاي كركم
- ـ ملعقة طعام جلجلان (كزبرة ناشفة)
- ١٠ أكـــواب مـــاء
- ٣ أعـــواد دارســين (قرفة)
- ١٠ حبات هيل صحيح مفتوح جزئياً
- ٤ حبـــات مسمـــار (قرنفل)

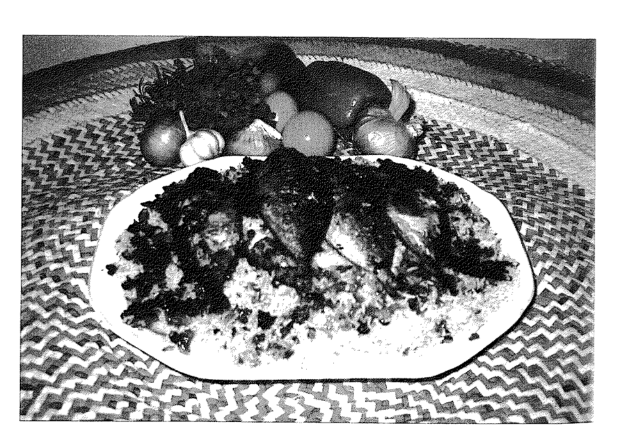


١٠	حبـــات فلفل أسود صحيحة
١/٢	كـــــوب دهـــــن
-	باقة كزبرة أخضر (مفرومة)
٢	فلفل أخضر بارد مقطع (اختياري)
٤	حبـــات طمـــاطم
٣	حبات ليمون أسود مثقب
-	ملـــح حســـب الـــذوق

الطريقـــة :

١ - ينقى الرز و يغسل ثم ينقع في الماء و يترك جانباً.

٢ - ينظف السمك ويملح و يترك حوالي ٢٠ دقيقة، ثم يغسل السمك عن الملح و يوضع في المصفاة.



الرز المحشي على السمك الصافي



عمـل الحشـو:

٣ - يوضع نصف مقدار البصل مع الليمون المقطع في القدر على النار.. و يقلب حتى يلين البصل ويميـل لونه إلى اللون البني يضاف له نصف مقدار الدهن ونصف مقدار الثوم المدقوق ونصف مسحوق البهارات و يقلب جيداً.

٤ - يحشى بطن السمك بقسم من الحشو ويحتفظ بباقي الحشو و يترك جانباً .. يلف حول السمك بالخيط حتى لا تنتفخ عند الطبخ.

٥ - ثم يوضع النصف المتبقي من البصل والدهن في القدر و يرفع على النار و يقلب و يضاف الثوم والفلفل الأخضر والطماطم و باقي مسحوق البهارات والكزبرة الخضراء .. ثم يضاف مقدار الماء والملح و٣ حبات ليمون صحيح وحب الهيل وأعواد الدارسين وحب الفلفل الأسود.

٦ - يغطى القدر و يترك يغلي على نار متوسطة حوالي ١٥ دقيقة ثم يسقط السمك و يترك يغلي حتى ينضج.

٧ - يرفع السمك و يضاف الأ رز و يغطى القدر وتخفف النار .. ثم يرفع الليمون الأسود من القدر و يهرس و يصفى ثم يخلط مع ملعقة شاي هيل و يرش على السمك.

٨ - يسخن الدهن في مقلاة و يغلي فيه السمك.

٩ - عندما ينشف الرز يوضع الحشو والسمك عى وجه القدر، و يغطى القدر باحكام و يترك على نار هادئة جداً حتى يتم نضجه.

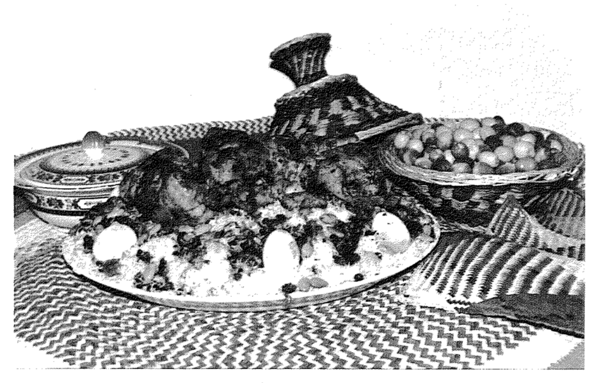
١٠ - يسكب الرز في طبق التقديم و يغطى بالحشو والسمك و يقدم.

الرز المطيب باللحم أو الدجاج

المقـادير:

٣ أكـواب أرز
- دجاجة متوسطة الحجم
١ بصلة مقطعة
١٠ حبات هيل صحيح مفتوح جزئياً
٦ حبات فلفل أسود





الرز المطيب باللحم أو الدجاج

٣	أعواد دارسين (قرفة)
٧	أكـــواب مـــاء
-	ملعقة شاي زعفران منقوع في ١/٢ كوب ماء ورد
-	ملــح حســب الــذوق
٣	بصلات كبيرة مقطعة بالطول
١/٢	كوب مشمش + ١/٢ كوب لوز (صلوم بيذان) مقشر ومسلوق
١/٢	كـــوب دهـــن
-	ملعقـــة شـــاي هيـــل
٤	حبات ليمون أسود مثقب ومطبوخ في كوب ماء
١	بصلة كبيرة مفرومة
٢	فصين ثوم (اختياري)
-	ملعقة شاي بهارات مشكلة
-	ملعقة دارسين (قرفة)
٤	بيضات مسلوقة ومقشرة (اختياري)



الطريقـــة :

١ - يـغسـل الأ رز و يـنـقـع مـع قـليل من الملح و يترك حوالي ٣٠ دقيقة ثم يوضع في مصفاة حتى يتخلص من الماء.

٢ - تغسل الدجاجة أو اللحم وتوضع مع الماء في القدر و يرفع على النار حتى تغلي ثم تزال الزفرات (الـزبـد). ثـم تـضـاف الـبصلة المقطعة وأعواد الدارسين وحب الهيل المفتوح والفلفل الأسود و يغطى القدر و يترك على نار متوسطة حتى تنضج.

٣ - في أثـنـاء ذلـك يـعـد تحمير البصل في الدهن حتى يصير لونه بني، ثم يحمر الكشمش ثم اللوز (صلوم بيذان).

٤ - يـرفـع الـدجاج من القدر بعد نضجه ثم يعاد قياس الماء بحيث أن يكون ٧ أكواب فاذا نقص يـضـاف لـه المـقـدار الـلازم. يـؤخذ الدهن المتبقي من تحمير البصل في القدر و يرفع على النار و يـضـاف لـه الأ رز و يـقـلـب مـع الدهن جيداً. ثم يضاف المتبقي من مرق الدجاج فيحرك بالملعقة حتى يتجانس.

٥ - يـغـطـى الـقـدر لمدة ٤ دقـائق فيرفع الغطاء و يرش بماء الورد المنقوع مع الزعفران. ثم يضاف الـبـصـل المحمر والكشمش على وجه القدر. و يغطى القدر بأحكام جيداً وتخفف النار لمدة لا تقل عن ساعتين.

٦ - يـهـرس الـلـيـمـون المطبوخ و يصفى من القشور والبذر و يضاف له الدارسين والهيل وقليل من الملح ١/٢ ملعقة شاي ثم تتبل الدجاجة بمزيج الليمون.

٧ - تحـمـر الـبصلة المفرومة وتضاف لها البهارات المشكلة ثم توضع الدجاجة وتغطى لكي تكسب ريحة البصل وتخفف النار لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة.

٢ - يسكب الأ رز في طبق التقديم و يزين بالحشوة الموجودة على وجه القدر.



الحلـــويـــــات

العقيلــــــي

المقـــادير:

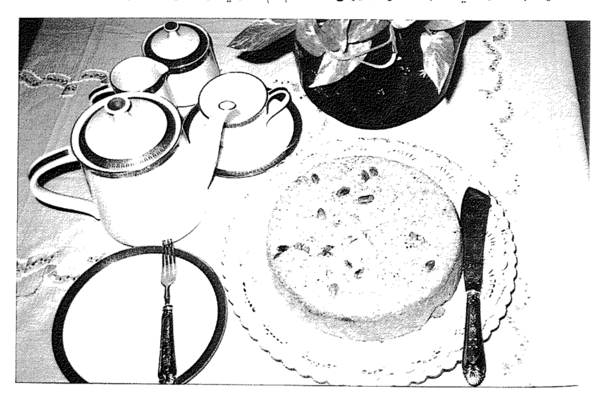
- كــوب طحـــين (جميع الاستعمالات)
- ٦ بيضات كبيرة الحجم
- كـــوب سكـــــر - ملعقة أكل هيل ناعم وزعفران وماء ورد
- ٤ ملاعــق أكــل سمســـم

الطريقـــة :

١ - يخلط الصفار مع السكر ويخفق حتى يذوب السكر .. ثم يضاف الهيل والزعفران ويخلط المزيج جيداً.

٢ - نضيف الطحين تدريجياً على الخليط السابق ثم يخفق البياض حتى يصبح هشاً و يتضاعف حجمه ثم يضاف إلى الخليط ويخلط بالملعقة جيداً حتى يتجانس.

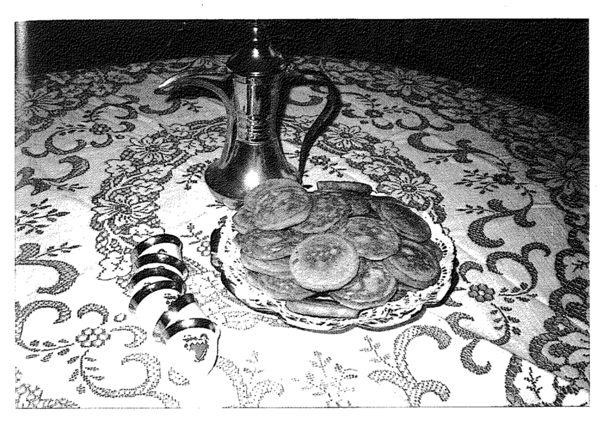
٣ - يصب الخليط في قالب مدهون و يرش السمسم ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة.



العقيلـــــي



الخنفـــــروش



الخنفـــــروش

المقـــادير:

- ٣ ١/٤ أكواب طحين أرز
- ٦ بيضـــات
- ١ ١/٢ كــوب سكــر
- ١/٤ كوب ماء ورد منقوع فيه ملعقة شاي زعفران
- ١/٢ كــوب هيــل مطحــون
- - زيــت للغلــي

الطريقـــة:

١ - يضرب البيض مع السكر باليد أو بواسطة المضرب السلك حتى يتجانس ثم يضاف الطحين بالتدرج مع الاستمرار في الخفق.

٢ - يضاف ماء الورد مع الزعفران والهيل يخلط الجميع جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة.



٣ ـ يسخن الزيت في مقلاة مسطحة ثم تهدأ النار، ويجب أن تراعي في قلي الخنفروش، وأن تكون النار هادئة.

٤ ـ تؤخذ قطعة من العجينة بالملعقة و يصب الخنفروش في الزيت المقدوح في المقلاة وتعدل أطرافها حتى تصبح بشكل دائري.

٥ ـ و يرش عليها من الدهن الحار في نفس المقلاة ثم تقلب لتحمر على الوجه الآخر ويجب أن يكون لونها ذهبي.

٦ ـ يجب وضع الخنفروش في طبق محكم الغطاء.

القريصـــــات

المقـــادير:

٢١/٢ كوب طحين (طحين بالخميرة)
١ ملعقة شاي بيكنج بودر
ـ ملعقة شاي خميرة



القريصـــــات



١ كوب روب «زبادي»
١/٢ كوب ماء
- دهن للقلي

مقادير القطر:

٤ أكواب سكر
٢١/٢ ماء- ١/٢ ليمونة

الطريقة :

١ - ينخل الطحين مع البيكنج بودر.

٢ - تخلط الخميرة مع الماء والروب وتضع على نار هادئة حتى تسخن.

٣ - يضاف خليط الروب إلى الطحين وتخلط العجينة بواسطة مضرب سلك أو باليد لكي نحصل على عجينة قابلة للصب.

٤ - تغطى العجينة وتوضع في مكان دافيء وتترك تتخمر لمدة ساعة أو ساعة ونصف.

٥ - يقدح الدهن في المقلاة وتخفف النار وتصب العجينة بالملعقة وتعدل أطرافها بحيث تكون على شكل أقراص. وترش بالدهن الحار حتى يحمر السطح الأسفل ثم تقلب على الوجه الآخر.

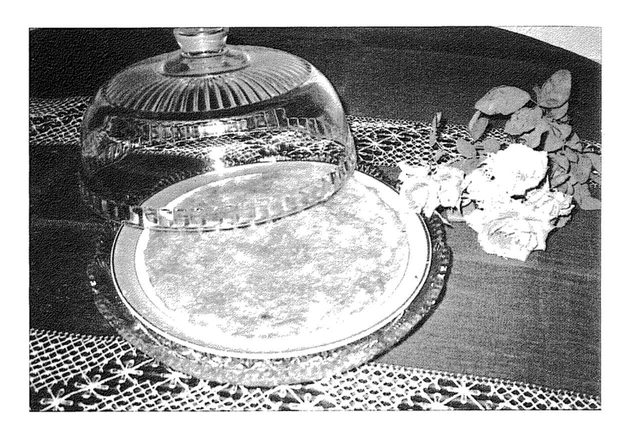
٦ - ثم ترفع الأقراص من الدهن وتغمس في الشيرة (القطر) ثم ترفع من الشيرة وتوضع في مصفاة حتى تتخلص من الشيرة وتقدم ساخنة.

قرص محلى (طابي)

المقادير:

٢ ملعقة طعام طحين رقم ٢
١ ملعقة طعام طحين جميع الاستعمالات
٤ حبات تمر مهروس في ٢ كوب ماء (كوبين)
١/٢ كوب ماء ورد
١/٢ ملعقة شاي زعفران + ملعقة شاي هيل
- بيضتان
٢ ملعقة أكل زبدة.





قـرص محلـى (طابـي)

١/٢ كوب سكر مخلوط مع ملعقة شاي هيل ناعم.

الطريقـــة :

١ - يغسل التمر و ينقع في ٢ كوب ماء و يهرس ثم يصفى في مصفاة.

٢ - يخلط الطحين مع البيض في إناء عميق باستعمال مضرب سلك.

٣ - ثـم يـضـاف الماء المخلوط بالتمر بالتدريج ويخلط جيداً حتى يتجانس. ثم نضيف الهيل وماء الورد والزعفران.

٤ - توضع المقلاة على نار معتدلة.

٥ - تمسح المقلاة بالزبدة السائحة ثم يؤخذ من الخليط مقدار نصف كوب و يصب في المقلاة ثم تدار المقلاة بحيث تغطي سطح المقلاة.

٦ - تخفف النار و يقلب القرص المحلى باحتراس على الوجه الآخر يوضع في طبق التقديم و يرش بالسكر المخلوط مع الهيل و يغطى وتضع الأقراص واحد فوق الآخر و يقدم ساخن.



خبيصـــة النشـــا

المقـــادير:

- ١١/٢ كـــوب نشـــا
- ٣ أكـــواب مـــاء
- - باكيـت زبـدة
- - ملعقة شاي منقوعة في ١/٢ كوب ماء ورد
- ٧ ملاعـــق طعـــام سكـــر
- ٣ ملاعق طعام هيل مطحون ومنخول

الطريقـــة:

١ - يخلـط الـنشا والسكر وماء الورد المنقوع به الزعفران. ثم يرفع على نار معتدلة ويحرك باستمرار ملعقة خشبية حتى تنضج الخبيصة وتصبح ناعمة جداً.

٢ - تـضاف الزبـدة والهيـل ثـم ترفع من على النار وتغطى وتترك حتى تبرد، يرفع الغطاء وتخلط جيداً بالملعقة ثم تسكب في طبق التقديم وتقدم مع القهوة.



خبيصـــة النشـــا



الخبيصة

المقادير:

٣ أكواب طحين
٤١/٢ كوب ماء
١١/٢ كوب سكر
٢١/٢ كوب دهن مازولا
- فنجان هيل مطحون

الطريقة:

١ - يحمر الطحين جيداً حتى يصبح لونه ذهبياً.

٢ - ينخل الطحين بعد أن يحمر.

٣ - يوضع الماء مضافاً اليه السكر في وعاء (قدر) على النار ويحرك جيداً حتى يذوب السكر.

٤ - توضع نصف كمية الدهن في وعاء آخر على النار و يضاف اليها الطحين مع التحريك والتقليب المستمر حتى يتجانس الطحين.

٥ - يضاف الماء بالسكر تدريجياً على الطحين ويحرك جيداً.

٦ - يضاف النصف الباقي من الدهن على الخليط ثم يضاف الهيل أيضاً ويحرك جيداً.

٧ - يغطى الوعاء بمغطاء محكمة ثم تخفف درجة الحرارة و يترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

خبيصة البوبر

المقادير:

٦ أرطال بوبر
٢ رطل طحين رقم ٢
٢ رطل سكر
٤ أكواب ماء
- زعفران - دهن



الطريقـــة :

١ - يقشر البوبر و يقطع و يوضع مع ٤ أكواب الماء على نار هادئة و يسلق الى أن يذوب.

٢ - يضاف اليه السكر و يغلى و يهرس بالماكينة و يصفى بالمصفاة.

٣ - يوضع في القدر ٢ رطل طحين مع دهن بحيث يغطيه و يترك على نار مع التقليب المستمر الى أن يصبح لونه بني ثم يضاف اليه البوبر بالتدريج.

٤ - يترك لمدة نصف ساعة الى أن ينضج مع التحريك ثم يضاف اليه الزعفران وماء الورد والهيل و يرفع من على النار.



النشويـــــات

الصفحــة

الرز المصفي والمفلفل

المقـــادير :

٢ كـــــوب رز
٣ ـ ٥ ملاعق أكل دهن
ملعقـــة صغيرة ملـــح
مــــــاء

الطريقـــــة :

١ ـ ينقى الرز و يغسل بالماء البارد و يترك فيه.

٢ ـ يوضع ماء في قدر متوسط الحجم بمقدار ثلاثة أرباعه و يضاف اليه الملح و يترك حتى يغلي.

٣ ـ يصفى الرز من الماء الذي نقع فيه و يضاف الى الماء المغلي و يترك القدر مفتوحاً.

٤ ـ يحرك الرز مرتين أو ثلاث بهدوء حتى لا يتكتل و يترك على النار الى أن تلين الحبة تقريباً.

٥ ـ يرفع القدر عن النار و يسكب المزيج في مصفاة للتخلص من الماء.

٦ ـ يسيح الدهن في القدر بعد تجفيفه من الماء و يفرغ الرز و يترك على نار هادئة حتى يتم نضجه بعد أن يسكب عليه قليل من الدهن الساخن.

أرز محمـــر بالروبيـــان

المقـــادير :

أرز على حسب الحاجة ـ من ٢ الى ٣ بيضـــــات
ملعقة كبيرة صلصة صو يا
زيـــت ـ ٣ بصل و يستحسن البصل الأخضر
١/٢ كيلو روبيان (يمكن زيادة الكمية)
١ كوب بازلا مسلوقة قليلا ـ ملح وفلفل على حسب الرغبة

الطريقـــة :

١ ـ يحمر الأرز قليلا في الدهن ثم يضاف الماء و يطبخ ثم يصفى من الماء ثم يرجع مرة ثانية للقدر.



٢ ـ تضاف صلصة الصويا الى البيض ويخفق قليلا بشوكة.

٣ ـ تحمر قطع البصل في الزيت ثم يضاف البيض و يقلب بالشوكة حتى يبدأ في التماسك.

٤ ـ يضاف الروبيان المسلوق قليلا الى البيض و يقلب الخليط.

٥ ـ تضاف البازلا و يرش الخليط بالبهار والملح.

٦ ـ يضـاف الأرز المسلـــوق.

٧ ـ يطهى الجميع على نار خفيفة لبضع دقائق مع التقليب الخفيف ثم يقدم ساخناً.

أرز مفلفل بالكاري مع الدجاج

المقـــادير:

دجاجة مقطعة ومسلوقة

١/٢ كـــوب بــــازلاء ـ ١/٢ كوب تفاح مفروم ناعم

٢ كـــوب أرز ـ ١ حبــة بطاطــا

١/٢ كوب لوبياء خضراء مسلوقة ـ ملح ـ فلفل

١ ملعقة مسحوق كاري ـ ٣ ملاعق زبدة ـ ١ ملعقة كبيرة طحين

١/٢ كـــوب فطـــر ـ ١/٢ كوب جزر مفروم ومسلوق

الطريقـــة :

١ ـ يقطع الدجاج المسلوق.

٢ ـ يغسل الأرز و ينقع في الماء.

٣ ـ توضع الزبدة في طنجرة وتذاب على النار و يقلب فيها الأرز ثم يضاف مرق الدجاج المسلوق.

٤ ـ يذاب ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري في قليل من مرق الدجاج و يصب فوقه الأرز عندما يبدأ في الغليان.

٥ ـ تغطى الطنجرة و يطهى الأرز على نار خفيفة.



٦ - تذاب ملعقة طعام زبدة في مقلاة و يضاف التفاح والبصل كما يضاف الطحين و يقلب على نار خفيفة.

٧ - يضاف حوالي كوبان من مرق الدجاج ومسحوق الكاري والفلفل الأسود.

٨ - يطهى الخليط الى أن يعقد الماء ويحصل على صلصة متوسطة الكثافة.

٩ - يضاف الى هذه الصلصة الجزر المسلوق والبطاطا المسلوقة والفطر وقطع الدجاج و يترك يطهو لمدة خمس دقائق.

١٠ - يشكب الأرز في طبق كبير ثم يعمل في وسطه حفرة ليوضع فيها طبق عميق يحتوي على الصلصة وقطع الدجاج.

أرز البرتقال بالدجاج

المقـــادير:

كليو أرز
١ دجاج (حوالي نصف كيلو)
كوب كشمش أو ألوبخارة
١/٢ كوب زركشت
١ كوب صلوم بيذان مقطع بالطول
١ كوب صلوم فتسق مقطع بالطول
١/٢ كوب زيت ذرة
٢ كأس / قشور البرتقال «مبشور»
١ ملعقة شاي زعفران.

الطريقـــة:

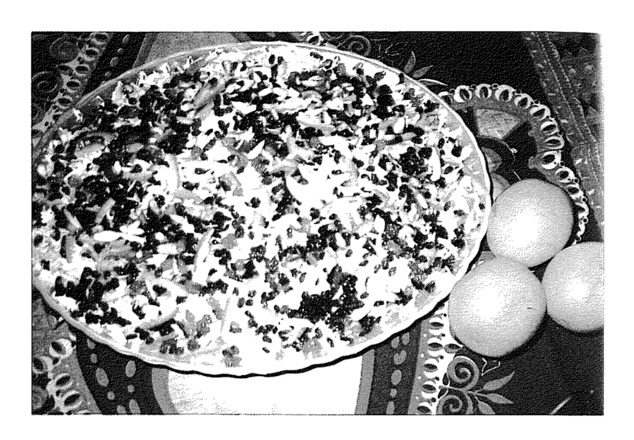
١ - ينظف الدجاج و يقطع قطعتين أو أربع و يسلق مع كأس ماء و بصلة وملح حتى ينضج.

٢ - إنزعي العظم الكبير حسب الرغبة.

٣ - إغسلي الرزكشت والكشمش واحمصيه في الدهن على النار قليلا كل على حدة.

٤ - إغسلي صلوم البيذان وضعيه في ماء بارد.





الــــرز بالبرتقـــــال

٥ - ضعي قليلا من الماء الحار على الزعفران.

٦ - إسلقي الرز وصفيه.

٧ - ضعي قليلا من الزيت والماء في قاع القدر وضعيه على النار.

٨ - ثم ضعي طبقة من الرز المصفى ثم صفي الدجاج، ثم نصف كمية البرتقال مع البيذان ثم صفي الرز الباقي ثم ضعي الكمية الباقية من البرتقال والبيذان، ثم رشيه بالزعفران وضعيه على نار هادئة.

طريقة صنع قشور البرتقال :

١ - شرحي قشور البرتقال واغسليه في ماء حار حتى يغلي ثم بدلي الماء مرتين.

٢ - ثم ضعي قشور البرتقال في ماء بارد حوالي ٥ - ٦ ساعات حتى تذهب عنه الحرارة.

٣ - ثم صفي قشور البرتقال من الماء واخلطيه مع كأس سكر + كأس ماء مغلي وضعيه على النار حتى يعقد واتركيه يبرد قبل أن تضعيه على الرز.



٤ - عند التقديم اخلطي الرز مع البرتقال وضعيه في صحن ثم ضعي فوقه الدجاج ثم غطيه بالكشمش والرز كشت وزينيه بالفستق.

أرز بالخلطـــــة

المقـــادير:

٢ كوب أرز (أرز مصفى)
٢ ملعقـــة زبـــد
٢ ملعقة لوز مفروم محمر
٢ ملعقة صنوبر
٤ ملاعق مرقة دجاج
١/٤ كيلو كبد فراخ مقطعة قطعاً صغيرة.

الطريقـــة:

١ - يغسل الصنوبر جيداً ثم يوضع في طاسة مع الزبد و يشوح حتى يصفر لونه ثم يرفع الصنوبر من على النار ثم توضع الكبدة مع الزبد وتحمر.

٢ - يضاف الأرز والصنوبر والكبد و يضاف اليهم صوص (دمي جلاس) و يقلب الخليط بالمقصوصة جيداً ثم يرفع على النار حتى تختلط الخلطة مع الرز ثم يقدم ساخناً.

لازانيـــــا

المقـــادير:

١/٤ كـــوب زبـــدة - ٢ بصل مفروم ناعم
٢ فص ثوم مدقوق - ٣/٤ كيلو لحم مفروم
ملعقة طعام بقدونس - ملعقة صغيرة زعتر يابس
١/٢ كيلو طماطم ناضج مقشر ومفروم - ٢ ملعقة طعام معجون طماطم
فلفل أسود - ملح حسب الذوق - ٤ ملاعق طعام خلاصة اللحم
٢١/٢ كوب صلصة بيشاميل - صفار بيضة واحدة
٤ ملاعق طعام جبنّ مازرل مبشور
١/٢ كيلو لازانيا خضراء أو بيضاء



الطريقـــة :

١ - تذوب الزبدة في إناء ثم يضاف البصل و يشوح على النار مدة ٦ أو ٨ دقائق حتى يصبح لونه ذهبي يضاف اللحم المفروم والثوم وتقلب مدة ٨ دقائق أخرى.

٢ - يضاف البقدونس والزعتر والطماطم ومعجون الطماطم والملح والفلفل وخلاصة اللحم و يغطى القدر و يترك على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة.

٣ - تحضر صلصة الباشميل وتمزج مع صفار البيضة ونصف كمية الجبن المبشور في هذه الأثناء تسلق اللازانيا ثم تصفى وتوضع طبقة من اللازانيا في قعر طبق بايركس ثم تغطى بطبقة من مزيج اللحم وتتبعها طبقة من صلصة الباشميل و يعاد هذا الترتيب على أن ينتهي بصلصة الباشميل.

٤ - يزين الطبق بالكمية المتبقية من الجبن ثم تدخل بالفرن المسخن سابقاً لمدة ٤٠ دقيقة.

طاجن الأرز بالدجاج أو اللحم

المقـــادير :

١ دجاجة مسلوقة أو نصف كيلو لحم مسلوق
١ كـــوب حليـــب
١ كوب من الأرز - ملح - فلفل
١ ملعقة طعام زيت
١ كوب مرق سلق الدجاج أو اللحم

الطريقـــة :

١ - يدهن طبق الفرن بنصف مقدار الزبد.

٢ - يوضع الأرز في الطبق وكذلك الدجاجة المسلوقة المقطعة أو اللحم و يصب فوقها الحليب والمرق المتبل. يدخل الفرن حتى ينضج ويحمر السطح.

قالب الأرز بالجبن

المقادير:

١١/٢ كوب أرز مسلوق ومصفى
١ ملعقة بقدونس مفري
١ بيضة
١ ملعقة صغيرة مستردة
٢ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور- زيت سمن للتحمير

للتغطية:

١ ملعقة كبيرة دقيق
١ بيضة - بقسماط

الطريقة:

١ - يخلط الأرز والبقدونس والمستردة والجبن حتى يمتزج جيداً وقد يضاف قليل من الطحين أثناء الخلط اذا كانت سائلة وذلك ليسهل تشكيلها.

٢ - يقسم الخليط الى أقسام متساوية وتشكل كل واحدة على شكل قرص مثل الكيك أو كور.

٣ - تغطى جيداً بالطحين ثم تغمس في البيض ثم البقسماط وتضغط عليها جيداً.

٤ - تحمر في الزيت أو السمن من ٢ : ٣ دقائق على كل جهة وتقدم في طبق على فرش من البقدونس.

المنسف

المقادير:

١/٢ كيلو يقط - ٢ كوب ماء
٤ أكواب رز- ١ كيلو لحم
١ دجاجة - ٢ بصلة كبيرة مفرومة
قليل من الفلفل الأسود- كم حبة هيل



الطريقـــة :

١ - ينـقع اليقط لمدة ٦ ساعات و يترك في الثلاجة. ثم يخلط مع كوب ماء في الخلاط الكهربائي ثم يصفى بالمصفاة و يترك حتى ينضج اللحم.

٢ - يسلق اللحم مع البصل والبهارات حتى ينضج وتصفى المرقة.

٣ - نـأخـذ مـقـدار ٢ كـوب مـن مـاء اللـحم المصفى لنطبخ به الرز بالطريقة العادية ونتركه حتي يتهدر.

٤ - نطبخ اللحم بالمرقة الباقية مع اليقط السائل لمدة ١٠ دقائق.

٥ - يفرق الرز في طبق مدور كبير و يوضع فوقه اللحم و يرش باقي المرقة فوقه.

المكرونــة بالباشميــل

المقـــادير:

٢١/٢ مكرونـــــة - ١/٢ كيلولحم مفروم
١١/٢ بصـــــل - ١ كـــوب مشـــروم
١ ملعقة صغيرة أرجوان - ٣ ملاعق كزبرة خضراء أو بقدونس
١ فص ثـــوم مدقوق - ٢ ملعقة أكل معجون طماطم
ملح حسب الذوق - ١ ملعقة أكل زبدة
١ كوب جبن شيدر مبشور - ماء كافي لغلي المكرونة

الصلصـــة :

٢ ملعقة أكل زبــدة - ٢ ملعقة أكل طحين جميع الاستعمالات
٢ كـــوب حليـــب - ١ باكيـــت كريـــم قيمر

الطريقـــة :

١ - يـغلى مـاء كـاف بـحيث يغطي المكرونة ثم يضاف اليه الملح وملعقة الزبدة، تضاف المكرونة و يـتـرك على الـنـار حتى يغلي مع مراعاة التحريك من حين الى آخر حتى لا تلتصق المكرونة بقاع القدر وتصفى وتشطف بالماء البارد.



٢ - في أثناء ذلك يهرس اللحم المفروم بالشوكة للتخلص من الكتل ثم توضع في قدر و يرفع على نار متوسطة و يضاف اليه البصل و يغطى القار حتى يجف و ينشف منة الماء ثم يضاف له الثوم والبهارات ومعجون الطماطم و يترك على نار هادئة جداً في هذه الأثناء يمكن عمل الصلصة.

طريقة عمل الصلصة :

١ - توضع الزبدة في اناء على النار حتى تسيح تماماً و يضاف اليها الطحين مع التقليب المستمر لمدة ٥ أو ٤ دقائق دون أن يتغير لون الطحين ينزل الاناء من على النار و يضاف اليه الحليب (المغلي) دفعة واحدة مع التقليب السريع بمضرب سلك حتى لا يتكتل، يعاد الاناء على نار هادئة مع التحريك حتى يطبخ الطحين و يرفع من على النار وتضاف الكريمة (القيمر) والملح حسب الرغبة.

٢ - تخلط الكريمة مع نصف مقدار الصلصة ونصف مقدار الجبن في اناء فرن مناسب يوضع نصف مقدار المكرونة و يضاف له خلطة اللحم ثم يضاف المقدار الباقي من المكرونة ثم باقي الصلصة و باقي الجبن وتدخل في فرن حرارته ٣٥٠ لمدة ١٠ دقائق ويمكن اضافة زبدة على الوجه.

التورتا لوني الايطالية

مقادير العجينة :

٤٠٠ غرام طحين جميع الاستعمالات - ٤ بيضات
ملعقة أكل ماء - ملعقة شاي ملح

الطريقة :

١ - يخلط البيض مع الطحين ثم يضاف اليه الملح والماء و يعجن الجميع باليد وتتكون العجينة ثم تترك لمدة ١٠ دقائق.

مقادير الحشوة :

٤٠٠ غرام جبن ريكوتا - ٢ بيض
٤٠ غرام جبن بارمان - ٤٠ غرام بقدونس مفروم
ملعقة شاي جوزة الطيب
ملعقة شاي ملح - ٥ ملاعق شاي بقدونس مفروم



الطريقـــة :

١ - يـوضع الجبن في وعاء ثم يضاف اليه البيض والملح والبقدونس وجوزة الطيب وكذلك يضاف اليه جبن بارمان ويخلط مع بعض.

مقـادير الصلصـة :

٤٠ غرام كريمة - ٢٠٠ غرام سبانخ
٤٠ غرام زبدة - بقدونس مفروم
١/٢ ملعقة شاي جوزة الطيب

الطريقـــة :

١ - تـوضع الزبدة على النار ثم يضاف اليه السبانخ ويحرك على النار ثم يضاف اليه الكريمة والملح والـفـلـفل وجوزة الطيب وعندما يغلي يرفع عن النار و يترك ليبرد. ثم تفرد العجينة على سطح مـرشوش بـالطحين وتقطع على شكل دوائر ثم تحشى بحشوة الجبن و يوضع البيض على طرف الـعجيـنـة ثـم تـلف العجينة على شكل دائرة وتترك لمدة ساعة واحدة ثم تسلق في الماء الحار المضاف اليه الملح.

٢ - ثم يوضع التورتالوني في الصحن و يصب فوقه الصلصة و يوضع عليه جبن بارمان.

الكسكســـي

المقــادير:

١ كيلو لحم مع العظم و يستحسن من الكتف
١ كوب حمص منقوع ٤ ساعات
٢ كوب كسكسي - ١ كوب زيت أو زبدة - ١ كيلو بصل
١ كيلو طماطم - ١/٢ كيلو كوسا - ١/٢ كيلو قرع أصفر «بوبر»
باقة كزبرة مغسولة ومربوطة بخيط نظيف - ملعقة صغيرة فلفل أسود
ملعقة صغيرة زعفران أو قليل كركم
١/٢ ملعقة صغيرة بهارات مخلوطة - ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة
٢ ملعقة طعام ملح - ٥ ملاعق ماء زهر - ٦ أكواب مــاء



الطريقـــة :

١ - يوضع اللحم بعد غسله مع ٦ أكواب ماء على النار حتى يغلي ثم تزال الزفرة.

٢ - تقطع كل بصلة الى أربع قطع و يضاف اللحم مع الحمص المنقوع سابقاً مع البهارات والزعفران والملح.

٣ - يبلل الكسكسي بقليل من الماء و يضاف اليه نصف ملعقة صغيرة ملح.

٤ - يوضع الكسكسي في مصفاة من الألمنيوم بحجم قدر اللحم وتوضع فوقه قدر اللحم بحيث يغطيه تماماً فلا يتسرب البخار الا من المصفاة.

٥ - عندما يغلي اللحم يخفف عليه و يترك الكسكسي في المصفاة على حاله ويحرك قليلا حتى يتسرب البخار اليه من كل الجهات و يترك على النار لمدة ربع ساعة.

٦ - تضاف ملعقتان طعام زبدة ونصف ملعقة قرفة للكسكسي و يغلى جيداً.

٧ - تقشر الخضار وتقطع قطعاً متوسطة وتضاف مع الكزبرة للحم و يترك حتى ننضج اللحم لمدة ساعة ونصف يضاف بعدها الزبيب و يترك على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أخرى.

٨ - يخلط الكسكسي بماء الزهر ثم يغرف في صحن التقديم و يزين باللحم والخضرة.

ملاحظـــة : يترك الكسكسي مغطياً فوق قدر اللحم طول مدة نضج اللحم.



المعجنــــــــات

الصفحــة



البف بستري بالدجاج

المقـــادير:

- عجينة بف بستري
- واحدة فلفل أخضر بارد (مقطع)
- نصف دجاجة مسلوقة ومقطعة الى قطع صغيرة.
- قليل من الحشيش المفروم «كزبرة»
- علبة فطر «مشروم» مقطع
- ملعقة شاي فلفل أسود
- نصف ملعقة شاي ملح
- نصف علبة جبن كرفت حجم صغير «مبشور»
- صفار بيضة واحدة

مقــادير الصلصـــة البيضـــاء:

١ - ملعقتين أكل زبدة.
٢ - ملعقتين أكل طحين
٣ - كـــــوب حليـــــب

طريقة عمل الصلصة البيضاء:

١ - توضع الزبدة على النار ثم يضاف الطحين وتحرك جيداً ثم يضاف لها الحليب وتحرك حتى تثخن «تثقل».

طريقــة عمـــل الحشـــو:

١ - تسلق الدجاجة ثم تقطع الى قطع صغيرة جداً، و يضاف اليها المشروم المقطع والفلفل الأخضر أيضاً مقطع. كذلك يضاف الحشيش والفلفل الأسود والملح والجبن ويخلط جيداً، ثم تضاف الى الخليط الصلصة وتخلط جيداً.

٢ - تفرد العجينة وتحشى بالحشوة المذكورة أعلاه، ثم تلف ويمسح وجهها بصفار البيض، وتدخل في فرن معتدل الحرارة حتى يحمر لونها.



توســـت الجـــبن

المقـــادير:

- عدد ١ علبة جبن رامك
- باكيت خبز سليس
- بصلـــة كبـــيرة
- صفـــار بيضـــة
- عصـــير ليمـــون
- قليل من الفلفل الأسود
- قليـــل مـــن الزعـــتر

الطريقـــة :

١ - يقطع الخبز قطع صغيرة.

٢ - إخلطي الجبن + البصل + صفار البيض + عصير الليمون + الفلفل الأسود مع بعض.

٣ - يدهن الخبز بقليل من خلطة الجبن.

٤ - نضيف قليل من الزعتر على وجه الخبز.

٥ - نضيف الخبز في صينية للفرن وتزج في فرن درجة حرارته ٢٠٠ م.

٦ - بعد أن يصفر لون الخبز تخرج من الفرن وتصف في صينية التقديم.

فطائـــر السبانـــخ

المقـــادير:

٣ أكـــواب طحـــين
١ كوب زيت نباتي
١ كيلو سبانخ أو سلق
٥ حبـــات ثـــوم
باقة كزبرة خضراء
بيضـــة



١/٢ ملعقة صغيرة خميرة
١/٤ ملعقة صغيرة ملح - عصير ليمونة
٢ بصـــــل
ماء للعجن ما يعادل كوب إلا ربع

الطريقـــة :

١ - تذوب الخميرة في ١/٤ كوب ماء دافيء ثم تضاف اليها نصف ملعقة صغيرة سكر وتحرك وتترك جانباً.

٢ - ينخل الطحين في إناء و يضاف اليه الملح والخميرة والبيضة والزيت ويخلط جيداً بأطراف الأصابع.

٣ - تترك العجينة في مكان دافيء حتى يتضاعف حجمها ثم تقطع الى كرات صغيرة بعد أن نغمسها بالزيت وترص في صينية وتغطى بقطعة من البلاستيك.

٤ - تقطع السبانخ أو السلق الى قطع صغيرة وتغسل وتنظف من الأتربة ثم نضعها في إناء ونضع عليها ملعقة ملح كبيرة وتدعك حتى ينزل كل الماء ثم تصفى من الماء.

٥ - يفرم البصل ناعماً و يرش بالفلفل الأسود و يدعك ثم يضاف الى السبانخ ونضع رشة بهارات قرفة مع فلفل أسود + فلفل أحمر و يقلب الخليط مع بعض ثم نضع عصير الليمون و يقلب الخليط بعد اضافة الثوم المدقوق مع الكزبرة.

٦ - تحضر صينية وندهنها بالزيت وترق كرات العجين وتحشى بالخليط السابق وتشكل حسب الذوق.

٧ - ترص الفطائر في صينية مدهونة بالزيت ثم تخبز في الفرن.

مناقيـــش الزعـــتر

المقـــادير :

٣ فناجين طحين (جميع الاستعمالات)
١ ملعقة صغيرة خميرة جافة
١ ملقة صغيرة ملح
ماء دافيء للعجن



نصف فنجان زيت
٤ ملاعق كبيرة زعتر يابس محوج مع السمسم والسماق.
بصلـــة صغـــيرة

الطريقـــة :

١ - ينخل الطحين و يضاف اليه الملح وتذوب الخميرة في الماء الفاتر (فنجان) وتعجن مع الطحين يغطى العجين و يترك ليتخمر جيداً.

٢ - يمزج السمسم مع الزعتر والسماق مع البصلة بعد أن تفرم ناعماً ثم يضاف الزيت. ترق العجين بواسطة الشوبك أو خشبة العجين المعروفة فوق لوح مرشوش بالطحين.

٣ - تقطع الى أقراص سماكتها نحو سنتيمتر واحد توضع الأقراص في صينية مدهونة بالزيت و يدهن الوجه بخلطة الزعتر مع الزيت وتضغط قليلا بأطراف الأصابع.

٤ - تدخل الصينية الى فرن حام (٤٠٠ درجة) مدة كافية لنضوج المناقيش.

لحـــم بالعجـــين

مقـــادير العجـــن :

٣ فناجين طحين (جميع الاستعمالات)
١/٣ فنجـــان سمنـــة
نصف ملعقة صغيرة خميرة
نصف فنجان ماء
ملعقة صغيرة سكر

مقـــادير الحشـــو :

٤٠٠ جرام لحم مفروم
٣ بصلات متوسطة مفرومة ناعماً
١/٤ فنجـــان صنوبـــر
١ فنجـــان لبنـــة
ملح - فلفل - قرفة - حبوب رمان



الطريقـــة :

١ - ينخل الدقيق و يفرك بالسمن المذوب، تذاب الخميرة في الماء الدافيء وملعقة سكر وتعجن مع الطحين. تعجن جيداً حتى تصبح ملساء وتترك في مكان دافيء حتى تختمر جيداً.

٢ - يقلى البصل المفروم بالسمن حتى يذبل فتضاف اليه اللحمة المفرومة والبهارات والصنوبر والملح.. و بعد رفع الحشو عن النار نضيف حب الرمان واللبنة وتمزج الحشوة جيداً.

٣ - يقطع العجين الى كرات صغيرة ترق باليد على صينية مدهونة بالسمن حتى تصبح أقراصاً مستديرة.. ثم يوضع قليل من الحشو فوق كل قرص و يكبس قليل باليد وتدخل الصينية الى فرن حام مدة ٢٠ دقيقة أو حتى يحمر العجين قليلا، يؤكل ساخناً و يقدم الى جانبه سلطة (اللبن بالخيار).

ملحوظـــة :

يستعاض عن اللبنة بمقدار من الطحينة (الهردة) وملعقة سماق.

البيـــــتزا

المقـــادير:

٢ كوب طحين (طحين بالخميرة)
١/٤ كـــوب زيـــت
١/٤ كوب ماء للخميرة
١/٤ كوب حليب للعجن
حبتـــان طمـــاطم
فلفل أخضر حلو (فيفلة)
١/٤ ملعقة صغيرة ملح
ملعقة صغيرة خميرة
جبن مبشور + بيضـــة
صلصة الطمام - زيتون أسود على حسب الرغبة - قليل من الأورجانو

الطريقـــة :

١ - تذاب الخميرة والملح بقليل من الماء أو الحليب. ثم يوضع الطحين في وعاء عميق و يسكب في وسطه الخميرة قليلا من الحليب والبيض.



٢ ـ تعجن بغمس اليد في الزيت وزيادة كمية الحليب تدريجياً لكي تتكون عجينة لينة قليلا.

٣ ـ يصب قليل من الزيت فوق العجينة وتترك حتى يتضاعف حجمها.

٤ ـ يقطع الطماطم قطعاً صغيرة وتبشر الجبنة و يقطع الفلفل الى دوائر رقيقة أو الى قطع صغيرة وتزال نواة الزيتون.

٥ ـ تقطع العجينة الى كرات صغيرة وتغمس بالزيت وتصف في الصينية. ثم نضغط على كل قطعة بأطراف الأصابع لنحصل على أقراص صغيرة.

٦ ـ يمسح وجه كل قرص بالصلصة ثم يوضع الجبن المبشور و يوضع على كل قرص قطع من الزيتون وقطعة من الفلفل ويمكن اضافة قطع الفطر على حسب الرغبة و يرش عليها الأورجانو.

٧ ـ تخبز في فرن حار وتقدم ساخنة.

الدونـــــت

المقـــادير :

١ كـوب سكـر
٤ كـوب طحـين
١ كـوب حليـب
٢ بيـــض
٢ ملعقة أكل زبد رائب
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
قليل من مسحوق الهيل والدارسين
سكر ناعم للتجميل ـ دهن للغلي

الطريقـــة :

١ ـ يخفق البيض ثم يضاف اليه السكر تدريجياً مع الاستمرار بالخفق.

٢ ـ يضاف الزبد ويخفق جيداً.

٣ ـ ينخل الطحين والبيكنج بودر والملح والهيل والدارسين معاً ثم يضاف الى المزيج تدريجياً و بالتناوب مع الحليب حتى يصبح عجينة لينة.



٤ - ترق العجينة سمك ١/٢ سم.

٥ - تقطع الى دوائر كبيرة ويحفر في وسطها دائرة صغيرة.

٦ - تغلى القطع في دهن غزير متوسط الحرارة على نار هادئة حتى تحمر ثم تصفى من الدهن جيداً وترش بالسكر الناعم وتقدم.

أصابـــع مملحـــة

المقـــادير:

١١/٢ كوب طحين جميع الاستعمالات + ذرة ملح + كمون
٣ ملاعق كبيرة سمن
١ ملعقـــة سكـــر
١ بيضـــة
١/٤ : ١/٢ كوب حليب دافيء
١ ملعقة صغيرة سمسم   ملعقة طعام خميرة جافة

الطريقـــة:

١ - تدعك الخميرة في السكر حتى تسيل تماماً ثم يضاف الحليب الدافيء و يقلب الخليط جيداً وتترك قليلا حتى تخمر.

٢ - ينخل الدقيق مع الملح ثم يوضع السمن وتفرك بأطراف الأصابع حتى تختفي تماماً ثم نضيف الملح والسنوت.

٣ - تخفق البيضة وتضاف للطحين مع التقليب ثم يضاف الحليب والخميرة تدريجياً ثم تعجن وتلف جيداً وتترك حتى تخمر.

٤ - تشكل أصابع طو يلة وتترك حتى يكتمل التخمر.

٥ - يدهن الوجه بالبيض المخفف بالحليب.

٦ - يرش الوجه بخليط من السنوت والسمسم.

٧ - تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

يلاحظ أنه يمكن تشكيل العجينة على هيئة حلقات، وفي هذه الحالة تقدم على أنها بكوت مملح.



الكرواسان

المقادير:

٢ : ٢١/٢ كوب طحين جميع الاستعمالات (حسب العجن) + ذرة ملح
٢ بيضة
٣/٤ كوب حليب
١ كوب سمن سائل أو زيت
قطعة خميرة
١ ملعقة صغيرة سكر
٢ ملعقة طعام جبن رومي مبشور
١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا
جبن أبيض مدهوك للحشو

الطريقة:

١ - تدعك الخميرة مع ملعقة سكر حتى تسيل تماماً ثم يتم تدفئة الحليب و يضاف الى الخميرة.

٢ - يسيح السمن و يضاف وهو دافيء الى خليط الحليب الدافيء مع الخميرة.

٣ - يضرب البيض قليلا ثم يضاف اليه الخليط السابق و يقلب جيداً وتضاف اليه الفانيليا.

٤ - يضاف الطحين تدريجياً الى الخليط حتى تتكون عجينة للفرد، ثم تترك لتخمر.

٥ - تلت العجينة جيداً لتوزيع الخميرة. ثم تقطع الى أجزاء متساو ية على شكل كرات.

٦ - تفرد كل كرة على شكل قرص، ثم تقطع بالسكين الى أر بعة أجزاء.

٧ - يؤخذ كل جزء و يوضع عند طرفه العريض قطعة من الجبن الأ بيض المدهوك وتبرم على شكل أصبع.

٨ - تدهن بالبيض وترش بمبشور الجبن الرومي، وترص في صينية مدهونه بالسمن وتترك قليلا حتى تخمر.

٩ - تدخل الصينية في الفرن لمدة ١/٤ ساعة تقريباً، وتقدم على طبق من البلور وهي ساخنة.



الكستليتة بالجلاش (العجينة الفيلو الجاهزة)

المقــــادير:

١/٢ كيلو لحم كستليته
١/٤ كيلو جلاش طازج (عجينة الفيلو الجاهزة)
١/٤ كيلو سمــــن سايــح
١ بصلة مفرية (مبشورة)
عصــــير ليمونــــة
ملــح - فلفــل - بهــار

للتقديــم : خضر سوتيه (جزر- بسلة - بطاطس)

الطريقـــــة :

١ - يجهز اللحم و يغسل ثم ينزع اللحم من أعلى العظم حوالي بوصة، ثم يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة بالملعقة الخشب أو يد هون خشب.

٢ - يتبل جيداً بالملح والفلفل والبهار وعصير الليمون.

٣ - توضع الكستليته المتبلة مع البصل وملعقتي سمن في صينية، و يرفع على النار (في البدء تقلب على وجهيها بسرعة حتى تجمد المادة الزلالية السطحية)، ثم يضاف اليها قليل من الماء وتترك على النار حتى تنضج تماماً، ويمكن طهيها في الفرن وفي هذه الحالة يفتح بعد قليل على الفرن و يضاف اليها قليل من الماء وتترك حتى تنضج.

٤ - يرفع اللحم و يصفى من السمن، و يترك قليلا ليبرد.

٥ - تلف كل وحدة من الكستليته بورقة جلاش بحيث تغطيها تماماً.

٦ - تدهن صينية بالسمن السايح، وترص فيها وحدات الكستليته وإلا احترقت في الفرن.

٧ - تزج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الجلاش (حوالي ١/٣ ساعة).

٨ - يتم اخراج الصينية من الفرن وتلف عظمة كل واحدة من الكستليته بورق مفضض ثم ترص في طبق على شكل زخرفي وتوضع حولها الخضر الشوتيه.



صينية الجلاش بالعصاج

المقـــادير:

١/٢ كيلو جلاش طازج (عجينة الفيلو الجاهزة)
١ كوب كبير سمن
ملح - فلفل - بهارات
١/٤ كيلو لحم مفري
١ بصلة متوسطة مفرية
قليل من البقدونس المفري.

الطريقــة:

١ - يتم عمل الحشو أولا وذلك بتحمير البصلة مع ملعقتين كبيرتين سمن، ثم يضاف اللحم والتوابل و يرفع على نار هادئة حتى يحمر.

٢ - يضاف الى اللحم قليل من الماء وتترك حتى تنضج مع التقليب.

٣ - تدهن صينية متوسطة الحجم بالسمن السايح دهناً جيداً.

٤ - يوضع نصف كمية الجلاش بالصينية واحدة واحدة مع رش قليل من السمن السائل بين كل واحدة وأخرى.

٥ - يوضع الحشو فوق هذه الطبقة و يفرد بحيث يغطي الجلاش تماماً.

٦ - يغطى الحشو بباقي كمية الجلاش بنفس الطريقة السابقة.

٧ - تغطى الصينية بباقي السمن السائل.

٨ - تقطع بسكين حاد طولياً وعرضياً، إما على شكل مربعات أو مستطيلات.

٩ - تزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه (حوالي ١/٣ ساعة).

١٠ - تقلب في طبق صيني، و يوضع فوقها قليل من البقدونس المفري وتقدم ساخنة.

١١ - يمكن عمل جلاش على شكل أصابع وذلك بقص العجينة الى قطع طولية وحشوها بالحشو السابق اعداده ثم لفها كالأصابع وتدهن بالسمن السائل وتدخل الفرن حتى تحمر.



صينية الجلاش بالجبن

المقـــادير:

نصف كيلو جلاش (عجينة فيلو الجاهزة)
٤ بيضــــــات
٢ ملعقة كبيرة طحين
ملــح - فلفــل
٣ : ٤ ملاعق كبيرة سمن
٢ كوب لبن أو حليب
١/٤ كيلو جبن رومي مبشور

الطريقــــة:

١ - تدهن الصينية بالسمن دهناً جيداً.

٢ - يقطع الجلاش مستديرات باتساع الصينية ويحتفظ بالزوائد - قطر الصينية حوالي ٢٥ سم - (أو تخبز في صينية مستطيلة).

٣ - يضاف الحليب قليلا قليلا الى الدقيق مع التقليب المستمر حتى ينتهي الحليب.

٤ - يخفق البيض قليلا ثم يضاف الى الدقيق والحليب وكذلك يضاف الجبن الرومي المبشور ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل.

٥ - يرفع الخليط السابق اعداده على النار في حلة من النحاس مع التقليب المستمر بالمضرب السلك حتى يغلي.

٦ - يرفع الخديط من فوق النار و يقلب من حين لآخر حتى يبرد وذلك حتى لا تتكون قشرة على سطحه وتغطيه الحلة في هذه الفترة تقلل من الحاجة الى التقليب كما أن القشرة المتكونة تكون رفيعة جداً تختفي بسهولة عند تقليبها.

٧ - يوضع نصف عدد الجلاش في الصينية المدهونة واحدة فواحدة مع رش القليل من السمن السائل بين كل طبقة وأخرى.

٨ - توزع القصاصات الزائدة من المستديرات فوق هذه الطبقة بالتساوي.



٩ - يصب خليط الجبن في الصينية و يسوى ثم يغطى بباقي الجلاش. يلاحظ ترك حوالي ٢ سم من الحافة بدون خليط الجبن.

١٠ - تقع صينية الجلاش بالسكين قطعاً معينة الشكل.

١١ - يتم تسييح السمن وتصب ملعقة منه على السطح وتترك الصينية مدة ١/٤ ساعة.

١٢ - تزج في فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتنضج.

١٣ - تقلب على طبق صيني وتجمل بعرق من البقدونس وتقدم ساخنة.

الخـــــبز الأفرنجـــــي

المقـــادير:

١/٢ كيلوطحين + ذرة ملح
٢ ملعقة صغيرة سكر
٥ قطع خميرة بيرة بحجم الجوزة
٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
٢ كوب حليب أو ماء دافيء
١ بيضـــــة

الطريقـــة:

١ - يفرك الطحين مع ملعقة السمن أو الزبد حتى تختفي تماماً.

٢ - تخفق البيضة وتضاف الى الدقيق والزبد.

٣ - تدعك الخميرة مع ملعقة السكر حتى تسيل ثم يضاف اليها الحليب أو الماء الدافيء.

٤ - تترك حتى تخمر، ثم تضاف الى الطحين والبيض.

٥ - يعجن الخليط جيداً ثم يلت لتوزيع الخميرة وتترك العجينة حتى تخمر.

٦ - تشكل العجينة الى قطع مساو ية دائرية (الحبز الرول) أو دائرتين (دائرة صغيرة والأخرى كبيرة) وتوضع الصغيرة فوق الكبيرة مع الضغط في نصف الدائرة الصغيرة لتثبيتها - أو صب العجينة في قالب كيك مدهون (خبز الصندوق) - أو تشكل على شكل السلايس مع عمل شقوق على الوجه (العيش الفينو) حتى يخمر و يتضاعف حجمه.



٧ - ترص الوحدات في صينية مدهونة بالسمن و يدهن الوجه بالبيض المخفف بالحليب أو بالماء والملح.

٨ - ادخلي الصينية أو القالب في فرن حار جداً حتى تنضج.

ملاحظـــات :

١ - يمكن لف العجينة بالطريقة السابقة وتترك مستقيمة مثل الرغيف، ثم يدهن بالبيض وقليل من السنوت الخشن والملح.

٢ - أو يمكن عمل مستطيل من العجينة بعرض بوصيتن تقريباً، يحشى التمر المعجون بالسمن، ثم يلف العجين بحيث يغطي التمر تماماً، ثم يدهن الوجه بالبيض و يرش بالسمن ثم يقطع قطعاً صغيرة بطول بوصة.

٣ - يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه و يقدم.

سمبوسة منقوشة بالشوكة

المقـــادير:

٢ كـــوب طحـــين - ٥ مـــلاعـــق زيـــت
١ ملعقة صغيرة خميرة
١ بطاطا كبيرة مسلوقة ومقطعة قطع صغيرة
بصلتان مفرومتان ناعم - كوب ماش مسلوق
حزمة كزبرة خضراء + ملـــح + بهـــار

الطريقـــة :

تذوب الخميرة في الماء مع ١/٢ ملعقة صغيرة سكر.

١ - ينخل الطحين و يوضع في إناء العجين ثم تصب الخميرة والزيت و يعجن و يضاف مقدار من الماء يكفي للعجن و يترك العجين لمدة نصف ساعة.

٢ - يحمص البصل في الزيت و يضاف اليه الماش والبطاطا و يقلب الخليط جيداً.

٣ - يضاف الملح والبهار و يقلب ثم يضاف الكزبرة الخضراء و يرفع على النار و يترك ليبرد.



٤ - تقطع العجينة الى قطعتين كبيرتين أو ثلاث قطع.

٥ - تفرد العجينة بالمرقاق الى رقائق في سماكة ورقة الكرتون ثم تقص دوائر صغيرة.

٦ - تحشى كل دائرة بملعقة كبيرة من الحشوة ثم تغلق الدائرة جيداً و ينقش طرف كل حبة بالشوكة.

٧ - تغلى حبات السمبوسة في زيت حار وتقدم ساخنة.

الحلويـــات الشرقيـــة

الصفحــة



الحلويـــات الشرقيـــة

ان الحلوى الشرقية من الأصناف المحببة لدى الشعوب العربية، ولها قيمة غذائية كبيرة بسبب تركيز المواد النشوية والسكرية والدهنية، وعادة تستخدم فيها مقدار من المكسرات والزبيب وهذه مواد غذائية تعتبر مصدراً جيداً للبروتين و يستعمل مع معظمها الشراب (المحلول السكري).

شراب الحلوى الشرقية (القطر)

المقـــادير:

١/٢ كيلـو سكـر
كـــوب مـــاء
ماء ورد أو زهر أو فانيليا
١ ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقـــة:

١ - يذاب السكر في الماء على نار هادئة ثم يضاف عصير الليمون، وتقوى النار وتترك حتى يعقد قليلا مع نزع الريم كلما ظهر.

٢ - يرفع من فوق النار و يترك حتى يبرد، و يستعمل هذا الشراب ليسقى به جميع أنواع الحلوى الشرقية.

قطـــايــف

المقـــادير:

كـــوب سميـــد
٢ كـــوب طحـــين
ملعقة صغيرة خميرة
٤ أكـــواب مـــاء



الطريقـــة :

١ - تخفق جميع المقادير جيداً بحيث تصبح عجينة سائلة نوعاً أو مثل عجين الكيك وتترك لتتخمر مدة ساعة.

٢ - ثم تضاف بعد ذلك ملعقة باكينج بودر ويخلط ثم يصب على حديدة محماة على نار قوية أقراصاً حتى تحمر الجهة الملاصقة للحديدة بدون أن تقلب على الوجه الثاني وهكذا حتى تنتهي العجينة.

قطايـف بالجـــبن

المقـــادير:

كيلو قطايف جاهزة (وقد ذكرنا طريقة اعدادها سابقاً)
كيلو جبن عكاوي أو حلوم (محلي)
زيت للقلي - قطر- ماء زهر

الطريقـــة :

١ - يقطع الجبن شرائح وتنقع في الماء لمدة ٦ ساعات مع تبديل الماء مرتين أو ثلاث مرات.

٢ - بعد أن يصبح الجبن حلو الطعم يدعك باليد فيفتت الجبن وتحشى القطايف بالجبن وتغلق جيداً.

٣ - يوضع الزيت في المقلاة على نار قوية وتقلى القطايف وتوضع في القطر البارد أو تقدم ساخنة ومعها القطر ليؤخذ منه حسب الرغبة.

ملحوظـــة :

من الممكن استبدال حشو الجبن بالمكسرات مثل الجوز أو الفستق الحلبي بعد أن يفرم و يضاف اليه بعض السكر وماء الزهر أو دارسين مطحون ويحشى به القطايف.



مغلـــــــي

المقـــــادير:

فنجان أرز مطحون
٢١/٢ فنجـــان سكـــر
ملعقة صغيرة قرفة (دارسين)
ملعقة يانسون (حلوة)
٤ ملاعق طعام كراو ية
نصف ملعقة صغيرة كبش قرنفل (مسمار)
٨ فنجــــان مـــــاء
فستق ـ لوز ـ صنوبر ـ جوز
جوز الهند المبشور

الطريقـــة:

١ ـ نضع ستة أكواب من الماء في قدر وترفع على النار ثم يذوب الأ رز المطحون بباقي مقدار الماء و يضاف الى الماء بعد أن يغلي ويحرك المزيج باستمرار.

٢ ـ في نفس وقت تحريك المزيج تضاف جميع البهارات مع مواصلة التحريك على نار قو ية الى أن يقارب المغلي من النضج. يضاف السكر و يواصل التحريك حتى النضوج التام وعلامة ذلك التصاق المغلي بالملعقة.

٣ ـ تنقع المكسرات بضع دقائق بالماء ثم يقشر و يقدم المغلي حسب الذوق بارداً أو ساخناً و يزين وجهه برش جوز الهند والمكسرات بعد أن تنشف من الماء.

ملحوظـــة: توضع المكسرات على المغلي وهي نيئة.

زنـــــود الســـــت

المقـــــادير:

عجينة سمبوسة حجم كبير
٣ أكواب حليب ـ ١/٢ كوب سكر يضاف للحليب
١ كـــوب نشـــاء ـ ١/٢ كوب طحين أبيض



ملعقة ماء ورد - ١/٢ كوب فستق ناعم
١ ملعقة كبيرة طحين
٢ ملعقة ماء لعمل المزيج لسد أطراف القطع

الطريقـــة :

١ - يذوب النشاء في ٣/٤ كوب ماء، ثم يذوب الطحين مع الحليب.

٢ - يضاف النشاء فوق الحليب والطحين و يوضع على نار خفيفة ويحرك باستمرار حتى يجمد و يغلي و يضاف اليه ملعقة ماء ورد.

٣ - يرفع عن النار و يبرد.

٤ - تأخذ رقاقة من الرقائق نفردها كما هي ندهنها بقليل من السمن ثم نضع على طرف الرقاقة الحشوة على طول الرقاق ونترك قليل من الطرفين.

٥ - نثني الأطراف بحيث لا تتبعثر الحشوة. ونلف الرقاقة أصابع.

٦ - نرص القطع في صبينية مدهونة بالسمن ثم نمسح على كل قطعة بقليل من السمن.

٧ - تخبز في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون.

٨ - تسكب عليها الشيرة.

٩ - ترص في صحن التقديم وتزين بالكريمة و ينثر عليها الفستق.

كرات الجوز والتمر

المقـــادير :

٢ كوب جوز مفري أو فول سوداني مفري
ربع كوب سكر
١ كوب تمر مفري
ربع كيلو زبد بدون ملح
١ ملعقة قرفة
طحين للعجن حسب الحاجة



الطريقــــة :

١ - تدعك الزبدة مع السكر جيداً ثم يضاف التمر والجوز والقرفة وقليل من الطحين.

٢ - تشكل على شكل كور وترص في صاج مدهون وتزج في الفرن حتى تنضج.

٣ - ترص في طبق بعد رشها بالسكر البودرة وتقدم.

صينيـــة البقـــلاوة

المقــــادير:

باكيت من عجينة البقلاوة الجاهزة (عجينة الفيلو الجاهزة)
٣ أكواب من الشراب (القطر)
٣ أكواب من المكسرات المفرية مع ثلاث ملاعق سكر
١١/٢ كوب سمن أو باكيت زبدة حجم كبير بدون ملح
مــاء ورد أو زهــــر

الطريقــــة :

١ - تدهن صينية متوسطة الحجم بالسمن السائل دهناً جيداً.

٢ - يعد الحشو ثم يضاف اليه السكر، وماء الورد ثم يقلب الجميع جيداً.

٣ - يوضع نصف الجلاش (عجينة البقلاوة) طبقة على طبقة بحيث يدهن كل طبقة بالسمنة مستعملة الفرشاة ثم يوضع الحشو و يليه في العجين و بنفس الطريقة.

٤ - تقطع إما مثلثات أو مربعات متساوية.

٥ - يصب قليل من السمن على الوجه، وتزج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتخرج من الفرن.

٦ - تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد، تنقل وتقدم في صحن التقديم.



شعيبيـــــة

المقـــادير:

٢ عجينة بقلاوة جاهزة

مقــاديــر القطــر:

٢ كوب سكر ـ كوب ماء ـ ملعقة عصير ليمون ـ ماء ورد

مقــادير الحشــو:

٥ كاسات ماء ـ كأس حليب بودرة ـ ٧ ملاعق مليانة نشا

الطريقـــة :

١ ـ تخلط مقادير الحشو جميعها وتوضع على النار ويحرك باستمرار حتى يجمد و يطفيء النار و يضاف له ماء ورد أو ماء زهر.

٢ ـ تؤخذ عجينة البقلاوة ونقسمها الى قسمين كل قسم يحتوي على ١٢ ورقة من العجينة، تفرد العجينة وتقص الى ٤ أقسام وكن قسم الى ٣ أقسام.

٣ ـ تدهن صينية تيفال بالزبدة السائحة، وتحشى كل عجينة بالمهلبية الجامدة و يرص في الصينية و يصب عليه الزبدة السائحة.

٤ ـ يوضع بالفرن حتى يحمر قاع العجينة وفوقها ثم يشرب بالقطر البارد و يزين بالفستق الناعم.

البسبوســـة

المقـــادير:

٢ كـــوب سميـــد
١ كـــوب سكـــر
١ كـــوب روب
٣/٤ كوب سمن (يفضل خلطة سمن خالدي)
١/٢ كــــوب حليـــب
ملعقة كبيرة بيكنج باودر



لوز مقشر للتزيين
طحينة لدهن الصينية
سكر معقود للتحلية (٣ أكواب ماء مقابل ٣ أكواب سكر ، ملعقة صغيرة ليمون ماء الزهر)

الطريقـــة :

١ - إمزجي السكر مع السمن جيداً.

٢ - أضيفي البيكنج باودر ثم الروب

٣ - أضيفي السميد بالتدرج مع الاستمرار بالخفق المتواصل (بالملعقة).

٥ - أضيفي الحليب واستمري بالخفق لمدة خمس دقائق.

٦ - إدهني الصينية بالطحينة ثم صبي المزيج.

٧ - ضعي اللوز المقشر على شكل مربعات.

٨ - إخبزي في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.

٩ - أخرجي الصينية من الفرن وصبي فوراً السكر المعقود وهو يغلي (لاحظي إكتفاء البسبوسة من السكر المعقود حسب معرفتك)، ثم انتظري ساعة ثم قدميها.

كرات الكنافة بالمكسرات

المقـــادير :

١/٢ كيلو عجينــة كنافة
١/٢ كــوب فســتق ناعــم
١/٢ كــوب جــوز ناعــم
١/٤ كــوب سكــر ناعــم
ملعقــة صغــيرة قــرفــة
ثــلاث ملاعــق كبــيرة سمــن

الطريقـــة :

١ - فتتي الكنافة من بعضها البعض.



٢ - ضعي ثلاث ملاعق سمن على الكنافة وافركيها جيداً مع التقليب باليدين حتى تنعم العجينة و يتسرب السمن الى جميع أجزائها.

٣ - احضري فنجان قهوة ثم خذي ملعقة كبيرة من عجينة الكنافة وضعيها داخل فنجان واضغطي عليها بالقوة بواسطة أصابع اليد.

٤ - ضعي عليها الحشوة المكونة من المكسرات (الفستق والجوز والسكر والقرفة).

٥ - ضعي على الحشوة ملعقة من عجينة الكنافة ثم اضغطي عليها بقوة حتى تتأكدي أن الكنافة تماسكت.

٦ - اقلبي الفنجان لتتكون عندك قطعة كنافة مكورة. ادهني الصينية بالسمن ورصي عليها الكنافة.

٧ - كرري هذه العملية حتى تنتهي من جميع المقدار.

٨ - اخبزي الصينية في فرن متوسط الحرارة.

٩ - بعد أن تنضج الكنافة اسكبي عليها القطر البارد.

الكنافـــة بالجـــبن

المقـــادير:

لفـــة الكنافـــة
١/٢ كيلو جبنة عكاوي
كـــوب سمـــــن - ١/٤ كـــوب صنوبـــر
قليل من الزعفران منقوع في نصف كأس ماء ورد
ملعقة شاي صبغ كنافة

الطريقـــة :

١ - تقطع الجبنة الى مكعبات أو شرائح صغيرة وتنقع في الماء لمدة ٨ - ١٢ ساعة و يغير عنها الماء كل ١/٢ ساعة أو كل ساعة.

٢ - تفتت الكنافة من بعضها و ينثر عليها السمن وتفرك باليد حتى يتسرب السمن الى جميع أجزائها ثم نضع صبغ الكنافة والزعفران.



٣ - نحضر صينية وندهنها بالسمن ثم نضع نصف الكنافة ونبسطه في قعر الصينية ونرش عليها قليل من ماء الورد والزعفران.

٤ - نرص الجبن فوق الكنافة ونضغط عليها باليد.

٥ - نضع طبقة ثانية من الكنافة على الجبن ونضغط عليها مع نثر قليل من السمن وماء الورد والزعفران والصنوبر.

٦ - نضع الصينية على رأس الغاز على نار متوسطة ونلف الصينية الى أن يحمر القاع.

٧ - نحضر صينية فارغة أكبر من الصينية الأولى وتعلب فيها صينية الكنافة.

٨ - نضعها على النار مرة ثانية ونلف الصينية الى أن يحمر القاع.

٩ - يسكب القطر على الكنافة فور نضوجها تقطع الكنافة على حسب الرغبة ثم تقدم.

ملاحظـــة :

١ - تقدم الكنافة النابلسية وهي ساخنة.

٢ - طريقة التسخين يجب أن تضع صينية الكنافة فوق صينية أصغر منها فيها ماء يغلي على نار هادئة (أي على بخار الماء المغلي).

٣ - (ملاحظة ثانية) اذا استعملت العجينة المثلجة يجب فركها حالا بعد خروجها من الفريزر وهي مفرزنة افركيها بيديك أولا الى أن تصبح ناعمة ثم افركيها بالسمن على نار هادئة كما سبق.

كنافـــة مفروكـــة

المقـــادير:

كيلـو كنافـة جاهـزة
نصف كيلو سكر بودرة
نصف كيلو مكسرات (فستق - لوز - صنوبر)
ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
١ ملعقة كبيرة ماء ورد



الطريقـــة :

١ - تقشر المكسرات وتقلى بالسمن وتوضع في وعاء لتستعمل عند الحاجة.. توضع الكنافة في صينية على النار و يسكب فوقها جزء من السمن الذي قليت فيه المكسرات.

٢ - تفرك الكنافة باليد فركاً متواصلا وتقطع أجزاء صغيرة و يضاف المزيد من السمن و يواصل فرك الكنافة الى أن تصبح ناعمة كالبرغل الصغير الحبة وترفع من على النار وتترك لتبرد ثم يضاف ماء الزهر والورد وتحرك الكنافة جيداً.

٣ - يضاف السكر للكنافة تدريجياً مع الاحتفاظ بجزء منه للزينة وتمزج الكنافة بالسكر وترص بصينية للتقديم و يزين وجهها بالمكسرات المقلية ويمكن لمن أراد يغطي وجهها بالقشدة، يرش ما تبقى من السكر الناعم على وجه الكنافة وتقدم.

صينية الكنافة بالمهلبية

المقـــادير :

كيلـو كنافـة جاهـزة
ملعقـة كبـيرة نشـاء
قليـل مـن القشـدة
كيلـو لـبن (حليـب)
نصـف كـوب سمـن

الطريقـــة :

١ - عمل المهلبية للحشو :

أ - يتم اذابة النشاء في قليل من الحليب البارد.

ب - يوضع الحليب على النار مع التحريك حتى يغلي ثم يضاف اليه الخليط الأول و يترك يغلي مع التحريك حتى يغلظ الخليط.

ج - تضاف القشدة أو السمن مع التقليب الجيد و بذلك تكون جاهزة للاستعمال.

٢ - تدهن الصينية بالسمن.



٣ - تقطع الكنافة باليد الى قطع صغيرة وترش بقليل من السمن ثم يوضع نصفها في الصينية بحيث يغطي قاعها.

٤ - يغطى بالمهلبية السابق اعدادها ثم تفرد باقي كمية الكنافة بحيث تغطي الوجه تماماً وترش باقي كمية السمن على وجه الصينية.

٥ - تزج في فرن حار حتى يحمر الوجه ثم تقلب على الوجه الآخر وتعاد الى الفرن حتى يحمر الوجه الثاني (يمكن تسوية الكنافة على النار خارج الفرن حتى يحمر الوجهان) ثم تسقى بالشراب جيداً وتقدم.

الكنافة الملفوفة

المقادير:

نفس مقادير الكنافة السابقة مع التغير في التشكيل والحشو الذي يقتصر على المكسرات لوز أو فستق فقط دون وضع السكر عليه وتتلخص الطريقة في :

الطريقة :

١ - تفرد خصلة من الكنافة على سطح خشبي و يساوي سمكها.

٢ - يوضع حشو المكسرات في الوسط.

٣ - تلف الخصلة من الجانب الأيمن وذلك بتثبيت الجانب الأ يسر وعدم تحريكه حتى يكتمل اللف. تلف حول بعضها وتنقل الى صينية مدهونة قطرها ١٤ بوصة.

٤ - تكرر العملية وترص الخصلة حول الأ ولى حتى تمتلىء الصينية.

٥ - يذوب السمن و يصب على الكنافة وتدخل في فرن معتدل الحرارة حتى يحمر الوجه.

٦ - يضاف اليها القطر البارد وتترك حتى تبرد.

أم علـــــي

المقـــادير:

ربع كيلوعجينة فيلو جاهزة
ربع كيلو سكر للتحلية
١,٥ كيلـــو حليـــب
١ كوب سمن للتحمير أو زبدة
مكســـرات مفريـــة
مقـــدار مـــن الزبيـــب

الطريقـــة:

١ - تقطع عجينة الفيلو الى أجزاء حسب شكل الطاسة أو الصينية، ثم تحمر واحدة تلو أخرى و يرفع بسرعة و يوضع على ورق نشاف لامتصاص السمن الزائد. ويمكن تحمير العجينة في الفرن.

٢ - يرص نصف مقدار الجلاش المحمر في صينية أو قالب فرن، ثم توضع المكسرات بعد تحميرها بالزبدة والزبيب، ثم تغطى بالنصف الثاني من الجلاش.

٣ - يسخن الحليب ويحلى بالسكر، ثم يضاف الى الجلاش بحيث يتشرب جيداً.

٤ - تترك الصينية حوالي ربع ساعة ثم تزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه و يبقى قليل من الحليب قبل خروج الصينية من الفرن.

٥ - تقدم إما في القوالب كما هي أو تجمل الصينية بورق شفاف مشرشر.

المعمـــــــول

المقـــادير:

٢ كـــوب سميـــد - ١/٢ كـــوب سمـــن
١/٤ كـــوب سكـــر ناعـــم
١/٢ ملعقة صغيرة خميرة - ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
ذرة ملـــح - ملعقة صغيرة ماء ورد
قليل من الماء للعجن ما يعادل ١/٢ كوب أو كوب إلا ربع



الطريقــــة :

١ - ضعي السميد المنخل في وعاء ثم أضيفي السمن وافركي جيداً بكفيك.

٢ - اتركي مزيج السميد والسمن مدة طويلة ما بين ٦ - ٨ ساعات في الصيف و١٢ ساعة في الشتاء.

٣ - ضعي الخمير والبيكنج باودر وذرة الملح وماء الزهر وما يلزم من ماء واعجني شيئاً فشيئاً.

٤ - جهــــزي الحشــــوة.

٥ - خذي قطعة من العجينة بحجم حبة الجوز أو بحجم البيضة ثم جوفيها بالأصبع وضعي فيها ملعقة حشو صغيرة ثم اقفليها وضعيها في قالب المعمول.

٦ - ضعي المعمول على صينية الخبز بحيث تكون جافة غير مدهونة ثم اخبزي في الفرن الحار نوعا حتى ينضج المعمول. وعلامة نضجه أن تكون حبة المعمول قوية متماسكة الأجزاء ولونها قريب من البياض.

٧ - بعد الخبز و بعد أن يبرد قليلا رشي عليه السكر الناعم.

الحشــــوة :

١/٢ كــوب جــوز مكســر ناعــم
ملعقة صغيرة ماء ورد - ١/٤ كــــوب سكــــر

الطريقــــة :

١ - امزجي الجوز المكسر والمفروم ناعم مع السكر وماء الورد والقرفة واحشي به المعمول.

٢ - بعد الانتهاء من وضع المعمول على صينية الفرن يترك المعمول على الصواني على الأقل ساعة قبل خبزه.

٣ - نخبز في فرن متوسط الحرارة الى أن يصبح لونه ذهبياً فاتحاً جداً (لا تدعيه يحمر أبداً). اتركيه يبرد ثم رشيه بالسكر المطحون بالمنخل أو المصفاة.

٤ - يجب ترك المعمول الى أن يبرد تماماً قبل وضعه في علب مغطاة.

٥ - يبقى المعمول لمدة اسبوعين أو أكثر طرياً طازجاً بهذه الطريقة.



الغريبـــــة

المقـــادير:

٣ أكـــواب طحـــين
١١/٤ كـــوب سمنـــة
١١/٢ كـوب سكـــر ناعـــم
ملعقة صغيرة بيكنج بودر
رشـــة ملـــح
١ ملعقة صغيرة فانيليا للتعطير
فستـــق حلبـــي للـــتزيين

الطريقـــة :

١ ـ اخلطي السكر الناعم بالسمن والفانيليا وادعكيه بيديك لمدة لا تقل عن خمس الى عشر دقائق حتى يذوب السكر بالسمن و يبيض لونه.

٢ ـ اخلطي رشة الملح والبيكنج باودر بالطحين.

٣ ـ اضيفي الطحين بعد خلطه الى السمنة والسكر بالتدريج مع استمرارك في الدعك الى أن تكملي كمية الطحين.

٤ ـ احضري صينية الخبز واصنعي كرات صغيرة. ضعي في وسط الكرة حبة مقشورة من الفستق الحلبي واضغطي بيدك واستمري في الصنع الى أن تكملي الكمية، يمكن عمل الغريبة على شكل S وضعي في وسطها حبة من الفستق الحلبي أو أي شكل تحبينه.

٥ ـ يمكن صنعها على شكل كرات وترش بفستق حلبي مطحون وتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق فقط.

البسكــــــويت

الصفحــة

عجينـــــة السابليـــــة

تعتبر عجينة السابلية هي أساس لعمل عدة أصناف من الحلوى مثل الجاتوه و بعض أنواع التارت والتورت و يتبع في عملها الطريقة الدسمة المتبعة في عمل البسكو يت والكعك.

المقـــــادير:

٢ فنجـــان طحـــين (جميع الاستعمالات)
٣/٤ فنجـــــان زبـــــدة
٢ صفـــــار بيـــــض
١/٢ فنجان سكر ناعم
١ ملعقة كبيرة ماء زهر
١ بيضـــة ـ ملعقة صغيرة فانيليا
٣/٤ فنجان سكر ـ قشر برتقالة مبشورة

الطريقـــــة :

١ ـ تدعك الزبدة جيداً.

٢ ـ يضاف السكر للزبد و يستمر في الدعك حتى تصير كالقشدة و يضاف البرتقال والفانيليا.

٣ ـ يفصل صفار البيض عن البياض (يمكن الاستفادة بصفار البيض في عمل صنف آخر).

٤ ـ يضرب بياض البيض جيداً أو يخلط بالخليط السابق شيئاً فشيئاً بخفة بالتبادل مع الدقيق حتى تتكون عجينة صالحة للفرد متماسكة.

٥ ـ تفرد العجينة بواسطة النشابة على لوح مرشوش طحين بسمك ربع بوصة وتقطع إما دوائر اذا أريد عمل بسكوت السابلية أو تفرد وتبطن بها قوالب الفطيرات إذا أريد عمل جاتوهات، أو تفرد لدائرة ثم يبطن بها قالب تارت مستديرة (قالب فلان).

٦ ـ يدخل الجميع الفرن حتى ينضج ثم تجمل بالفاكهة أو الكريمة وتلمع بالمربى السائلة أو الجيلي.



كيـــك السابليـــة

المقـــادير:

مقدار من عجينة السابلية
٣ ملاعق مربى الفراولة
٣ ملاعق مربى المشمش
مقـــدار الحشو:
(كوب لوز ـ كوب سكر بودرة ـ ملعقة زبد ـ ٣ بيضات ـ ملعقة صغيرة فانيليا ـ شراب البرتقال ـ ملعقة طحين)

الطريقـــة:

١ ـ يعد مقدار من عجينة السابلية السابق شرحها ثم تفرد على رخامة مرشوشة بالطحين بسمك ١/٢ سم.

٢ ـ توضع العجينة في قالب الفلان وتغطى القالب تماماً وتثبت من الجوانب والقاع بالضغط عليها ثم تزال الزوائد من العجينة بواسطة السكين.

٣ ـ نضع على العجينة مربى الفراولة وتوزع على العجينة تماماً.

٤ ـ يتم إعداد الحشو وذلك بخلط المقادير مع بعضها بعضاً وذلك بدعك السكر مع الزبد دعكاً جيداً ثم نضع البيض واحدة بعد الأخرى ونضيف اللوز وقشر البرتقال والفانيليا والطحين مع الدعك الجيد.

٥ ـ يصب الخليط فوق مربى الفراولة.

٦ ـ يتم عمل شرائط من بواقي العجينة بعرض ١ سم و بطول الصينية المخبوز بها التورتة وتوضع الشرائط على شكل مربعات.

٧ ـ تزج في فرن حرارته ٢٠٠ درجة لمدة ٢٥ الى ٣٥ دقيقة حتى تنضج، ثم تترك لتبرد.

٨ ـ تدهن بمربى المشمش لتلميع الوجه وتقدم.



سابليـــة التفـــاح

المقـــادير:

مقدار من عجينة السابلية
مربى المشمش مصفى
علبة كريمة مخفوقة
١/٢ كيلو تفاح مقطع شرائح أو فواكه مختلفة حسب الرغبة.

الطريقـــة:

١ - تفرد عجينة السابلية على رخامة مرشوشة بالطحين بسمك ١/٢ سم.

٢ - يدهن قالب الفلان بالزبد ثم تفرد العجينة في القالب بحيث يغطي تماماً.

٣ - يستغنى عن الأجزاء الزائدة بواسطة السكين.

٤ - يصب الكريم في منتصف القالب و يساوى السطح بحيث يغطي العجينة تماماً وترص شرائح التفاح.

٥ - يزج القالب في الفرن حتى ينضج وتترك ثم تلمع بالمربى وتنزع من القوالب وتوضع في طبق التقديم.

٦ - لتفادي إسوداد لون التفاح نتيجة لاحتوائه على الحديد فانه يفضل أن ترش عليه عصير ليمون بمجرد تغطيته وقبل التجميل به.

٧ - يمكن استبدال الكريم باتسير ببيوريه التفاح بأن يقشر التفاح و يضاف اليه قليل من الزبد والماء ثم يرفع على النار الهادئة ثم يضاف السكر للتحلية و يترك حتى ينضج.

٨ - يرفع من على النار و يصفى و يضرب بالمضرب و يترك حتى يبرد ثم يصب في قالب الفلان ويجمل الوجه بشرائح التفاح كما سبق شرحه ثم يدهن الوجه بالزبد و يرش بالسكر و يزج في الفرن مدة ١٥ دقيقة يترك ثم يقدم.



سابليـــة باللـــوز

المقـــادير:

كـــوب زبـــدة أو سمـــن
٣/٤ كـــوب سكـــر ناعـــم
٣ أكـــواب طحـــين ـ بيضتــــان
ثلاث ملاعق كبيرة مربى ـ ١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا
١١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر ـ ١/٢ كـــوب لـــوز ناعـــم

الطريقـــة :

١ ـ تخفق الزبدة أو السمن مع السكر الناعم ليصبح المزيج كالقشدة.

٢ ـ نضيف البيكنج باودر والفانيليا ثم الطحين والبيض.

٣ ـ نستمر في الدعك لنحصل على عجينة متماسكة.

٤ ـ نقطع العجينة الى وحدات مستديرة بنفس الحجم.

٥ ـ يرق العجين واحدة مستديرة و واحدة مفتوحة من الوسط.

٦ ـ ترص في صينية و يرش فوقها اللوز وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تصبح ذهبية اللون.

٧ ـ تلصق كل اثنتين ببعضهما بواسطة المربى على شرط أن تكون الدائرة المفتوحة الى أعلى و بداخلها المربى.

بسكويـــت اللـــوز

المقـــادير:

٣ أكواب طحين (جميع الاستعمالات)
كوب من السميد الناعم ـ ذرة ملـــح
كوب من السمن ـ ٨ ملاعق كبيرة سكر
بيضـــــة ـ ١/٤ كـــوب لـــوز مقشـــر



الطريقـــة :

١ - انخلي الطحين والسميد والملح في وعاء.

٢ - أضيفي السمن والسكر الى الخليط واعجنيه ثم أضيفي البيضة واستمري في العجن.

٣ - قطعي العجينة دوائر صغيرة وضعيها في صينية مدهونة بالزبدة.

٤ - زينيهـا بحبـات اللـوز.

٥ - ضعي الصينية في الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة ثم اتركيها لتبرد.

حلقة البرتقال بالزبيب

المقـــادير:

٦ ملاعق كبيرة طحين + ذرة ملح
١ ملعقة زبد صغيرة فانيليا
١ بيضـــة مضروبـــة
١ ملعقة طعام من الخميرة الجافة
١ ملعقة صغيرة سكر
١/٢ كوب حليب دافيء
٢ ملعقة كبيرة حلوى ماء
٢ ملعقة كبيرة بيذان محمص أنصاف

الحشـــو:

(مقدار من التمر المعجون بملعقة سمن - أو٢ ملعقة كبيرة زبيب
(ملعقة كبيرة زبد - ٢ ملعقة كبيرة سكر كاستر- بشر البرتقال).

الطريقـــة :

١ - تدعك الخميرة مع السكر حتى تسيل ثم يضاف الحليب الدافيء وملعقتين طحين وتترك مغطاة في سلطانية مدة نصف ساعة حتى تخمر.

٢ - ينخل الطحين وذرة الملح ثم تضاف اليه البيضة وملعقة الزبد السايح ثم تضاف اليه الخميرة السابق عملها ويخلط الجميع جيداً باليد لتوزيع الخميرة.



٣ - يغطى الخليط و يترك في مكان دافيء حتى يتضاعف حجمه.

٤ - تفرد العجينة على شكل مستطيل طوله ١٢ بوصة وعرضه ٩ بوصات و يدهن المستطيل بملعقة الزبد.

٥ - يخلط الحشو و يوضع فوق المستطيل بالتساوي و يلف على شكل السو يسرول ثم يقفل على شكل دائرة.

٦ - يوضع في صينية مدهونة بسمن ثم تقص الدائرة من الخارج بمقدار نصف بوصة على مسافات متساو ية بين كل منها بوصة و يترك في مكان دافيء لمدة نصف ساعة حتى تخمر.

٧ - يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ثم يوضع في طبق التقديم، وقد يجمل بحلوى الماء والبيذان المحمص أو يرش بالسكر البودرة.

الطريقـة : (حلوى الماء)

(تعمل حلوى الماء بوضع ملعقتين سكر بودرة ناعمة جداً في سلطانية ثم نضع عليها ملعقة صغيرة ماء بارد و يقلب الخليط جيداً و بسرعة حتى يغلظ قوامه و يغطى ظهر الملعقة الخشب).

بسكويـت اليانسـون

المقـادير:

٩ أكواب صغيرة طحين
٢ كوب سكر بودرة - ٥ بيضـات
١ كـوب زيـت - ٤ ملاعق صغيرة بيكنج باودر
٢ ملاعق كبيرة يانسون - ١ ملعقة صغيرة فانيليا

الطريقـة :

١ - يخفق البيض والفانيليا جيداً.

٢ - يضاف السكر ويخفق جيداً.

٣ - يضاف الزيت ويخفق مع الخلطة السابقة جيداً.

٤ - يخلط الطحين والبيكنج باودر واليانسون معاً في وعاء آخر.



٥ ـ يضاف خليط الطحين بالتدرج و يستمر الخفق.

٦ ـ تدهن صينية مستطيلة الشكل بالزيت وترش بالطحين.

٧ ـ تمد العجينة في الصينية بالتساوي وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر.

٨ ـ عند النضج تخرج من الفرن وتقطع أصابع رقيقة وترجع للفرن مع تهدئة النار الى أن تصبح مقرمشة من جميع النواحي.

بسكويت السمسم

المقادير:

١/٤ كيلو طحين ما يعادل ٣ أكواب صغيرة
ملعقة كبيرة سمن ـ ملعقتان كبيرتان سكر ناعم
١/٢ ملعقة صغيرة كربونات الصودا (بيكاربونات الصودا)
كوالا ربع حليب ـ ١/٤ ملعقة صغيرة فانيليا ـ سمسم

الطريقة:

١ ـ انخلي الطحين ثم أذيبي السكر في الحليب وأضيفي اليه كربونات الصودا وقلبيه جيداً وأضيفي اليه الفانيليا.

٢ ـ اعجني الطحين بالحليب حتى يصبح العجين متوسط الليونة.

٣ ـ ارفعي السمن على نار هادئة حتى يذوب ثم أضيفيها الى العجين واعجنيها ثانية.

٤ ـ قطعي العجينة قطعاً متساوية وشكليها كالأصبع الصغير دحرجيها على السمسم.

٥ ـ ضعي البسكويت في صينية مدهونة بالسمن واخبزيها في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج حوالي ٢٠ دقيقة.

٦ ـ ارفعيها ثم اتركيها حتى تبرد.



الكعـــك بالتمـــر

المقـــادير:

٢١/٢ كوب طحين (جميع الاستعمالات) - ١/٢ كـــوب سمـــن
١/٤ ملعقة صغيرة خميرة - ملعقة صغيرة بيكنج باودر
ذرة ملـــح - يانسون مطحون - ١/٢ كـــوب مـــاء

الطريقـــة:

١ - ضعي الطحين في وعاء العجن وضعي الخميرة والبيكنج باودر واليانسون المطحون وذرة الملح واخلطيهم مع بعض.

٢ - يسيح السمن و يضاف اليه الخليط و يفرك بالكفين جيداً الى أن يتماسك.

٣ - اضيفي الماء واعجني شيئاً فشيئاً منه.

٤ - خذي قطعة منه بحجم حبة الجوز وجوفيها وضعي قطعة التمر داخلها ثم اقفليها وضعيها في قالب الكعك ثم اضربي القالب على لوح خشبي.

أو أبرمي العجينة مستطيلة وضعي داخلها التمر ثم اقفلي وابرمي العجينة مرة ثانية واغلقي أطرافها حتى تصبح كالاسوارة ثم انقشيها بواسطة شوكة أو قطعيها بعد لفها الى اشكال هندسية مختلفة.

٥ - صفيها في صينية بدون دهن واخبزيها في فرن حار.

عجينـــة الكريـــب

المقـــادير:

كوب طحين جميع الاستعمالات
٤ أكـــواب حليـــب
١ ملعقة صغيرة فانيليـــا
زيت وسمن للتحمير
٢ ملعقـــة سكـــر
١/٤ كـــوب مـــاء - ذرة ملـــح
٦ بيضـــــات



مقاديـــر الحشـــو:

١ كوب فاكهة مقطعة مكعبات
٢ ملعقة سكر بودرة
٢ ملعقة جوز
١ كوب كريمة مخفوقة

الطريقـــــة:

١ - ينخل الطحين وذرة الملح و يضاف السكر و يوضع في سلطانية وتعمل حفرة في وسطه.

٢ - يوضع البيض والحليب في الحفرة و يقلب جيداً بملعقة خشب حتى تتكون عجينة سائلة.

٣ - يتم تصفية العجينة السائلة بمصفاة حتى نتأكد من عدم وجود أي كتل. وقد يضاف الى العجينة قليل من الماء إذا ظهر أن العجينة قوامها سميك، ثم تضاف الفانيليا.

٤ - يقدح قليلا من الزبد أو السمن والزيت في طاسة و يؤخذ من الخليط السابق قدر كبشة و يصب في السمن الحامي بحيث تملأ الطاسة تماماً على شكل قرص وترفع على النار حتى تنضج قليلا مع هز الطاسة أثناء النضج ثم يقلب في الطاسة (كما في عمل البيض الأ ومليت) وتترك على النار. ثم يوضع مقدار آخر في الطاسة... وهكذا حتى ينتهي المقدار.

٥ - تخلط مقادير الحشو جميعها ويحشى بها أقراص الكريب وتلف كالأصابع و يرص في صحن التقديم و يرش السكر الناعم على الوجه.

بـــــــــرازق

المقـــــادير:

٢ كوب من الطحين (جميع الاستعمالات)
كـــوب من السكر الناعم
كوب الا ربع سمن ـ كوب سمسم
رشة ملح ـ ١/٤ ملعقة صغيرة بيكنج باودر ـ بياض بيضة مخفوقة



الطريقـــة :

١ - ينخل الدقيق والسكر ورشة الملح في وعاء واسع.

٢ - يضاف السمن الذائب و يفرك مزيج الدقيق والسمن بطرف الأصابع.

٣ - يجمع العجين فوق بعضه بخفة و يقسم الى قطع صغيرة.

٤ - ترق كل قطعة عجين بالمرقاق بخفة أو ترق بالأصابع على كف اليد الى رغيف صغير بسماكة ورق كارتون.

٥ - يدهن وجه كل رغيف ببياض البيض المخفوق بالفرشاة الخاصة أو يغمس في البيض اذا لم يوجد فرشاة.

٦ - يغمـــس بالسمســـم جيـــداً.

٧ - تصف الأرغفة في الصينية المعدة للخبز و يبعد كل واحد عن الآخر مسافة ٣ كم حتى لا تلتصق.

٨ - يخبز البرازق في الفرن حتى يصبح لونه ذهبياً.

٩ - تترك القطع لتبرد تماماً ثم تنقل الى طبق التقديم.

الكيـــــك

الصفحـة

العجينـــة الاسفنجيـــة

المقـــادير:

تعتبر العجينة الاسفنجية هي الأساس تقريباً في عمل معظم الكعكات، وتتميز بخفتها لخلوها من المادة الدهنية، و يتوقف نجاحها على ضرب البيض بالسكر ضرباً جيداً مع إضافة الخامات بخفة.

وسوف نذكر تفصيلياً فيما بعد الأساس في عمل العجينة.

الكيكـــة الاسفنجيـــة

المقـــادير:

١٠ بيضـات كبـيرة الحجـم
٢١/٢ كـوب طحـين
١ ملعقة صغيرة فانيليا
٢ كوب سكر بودرة
١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر- ١ ملعقة كبيرة سمنة

الطريقـــة:

١ - تدهن الصينية المتوسطة الحجم من الداخل بالسمنة جيداً ثم ترش بخليط من الطحين والسكر بحيث تغطي الصينية من الداخل تماماً. أو تغلف بورق (مشمع).

٢ - يتم اشعال الفرن قبل البدء في العمل، اذ من أهم شروط نجاح صنع الكيك الاسفنجي هو دخوله الفرن مباشرة بعد الانتهاء من العمل وأن تكون درجة حرارة الفرن متوسطة حتى لا تحترق الطبقة الخارجية للكيك قبل أن يتم نضجه.

٣ - يضرب البيض بشدة و بسرعة ثم يضاف اليه السكر و يستمر بالضرب حتى تغلظ العجينة.

٤ - يضاف البيكنج بودر الى الطحين و يقلب جيداً.

٥ - يضاف الطحين الى الخليط المضروب بخفة متناهية باستعمال الملعقة الخشبية.



٦ - يصب في الصينية المدهونة أو في قالب مستدير أو أطواق مستديرة بيحث لا تزيد الكمية على ثلثي جدار الصينية أو القالب والا ارتفعت العجينة أثناء النضج وتساقطت خارج الصينية واحترقت.

٧ - توضع الصينية في الفرن.

٨ - يتم اختبار نضج الكعكة بغرس سكين رقيقة في أحد جوانبها فاذا خرجت السكين دون أن تعلق بها عجينة دل ذلك على تمام نضجها، كذلك يلاحظ تماسك الكعك مع حدوث صوت أجوف عند هزها. (اذا احمر الوجه قبل تمام نضجها يغطى سطحها بورقة مدهونة سمنة حتى يتم نضجها).

٩ - يقلب الكعك على قاعدة سلك و يترك حتى يبرد بعيداً عن التيارات الهوائية ولا يتم العمل على تجميلها أو حشوها الا بعد أن تبرد تماماً.

١٠ - اذا أريد عمل كعكة بالشيوكولا ته يضاف ٢ ملعقة كبيرة شيوكولا ته بودرة الى الطحين أثناء العمل بدل ٢ ملعقة طحين.

و يلاحظ أنة يمكن عمل العديد من الكعك والحلوى باستخدام العجينة الاسفنجية مع تغيير في الحشو والتغطية والتقطيع.

كعكـــة المانجـــو

المقـــادير:

١١/٤ كوب طحين بالخميرة - ٧ بيضـــــات
١١/٢ كوب سكر بودرة - ١ ملعقة كبيرة بيكنج باودر
ملعقة كبيرة عصير لمون - ١ ملعقة فانيليا - ذرة ملــح

الحشـــوة :

مقدار كريمة مخفوقة - كوب عصير مانجو
مقدار من كعبات مانجو - شرائح مانجو لتغطية الوجه.

الطريقـــة :

١ - تدهن صينية مستديرة بالسمن مع مراعاة دهن الجوانب ثم ترش بالطحين مع هز الصينية حتى يغطى الطحين قاع الصينية وجوانبها.



٢ - ينخل الطحين مع البيكنج باودر والملح.

٣ - يخفق البيض بالمضرب الكهربائي حتى تتكون رغوة ذات فقاعات.

٤ - يضاف السكر بالتدريج ملعقة بعد الأخرى حتى ينتهي المقدار و يضاف عصير الليمون.

٥ - يضاف الطحين بالتدريج حتى ينتهي المقدار.

٦ - تصب العجينة في الصينية المدهونة وتخبز في الفرن المتوسط الحرارة مع مراعاة فتح الباب قبل مرور ٢٠ دقيقة.

٧ - تقلب الكعكة وتترك حتى تبرد.

٨ - تقطع الكعكة الى نصفين، يوضع الجزء السفلي على طبق التقديم و يرش فوقه العصير بالملعقة ثم يبسط عليه نصف الكريمة وتوزع مكعبات المانجو فوق الكريمة.

٩ - تغطى الدائرة الثانية وتسقى بباقي العصير ثم يغطى الوجه والجوانب بالكريمة.

١٠ - ترص شرائح المانجو على سطح الكريمة بالتنسيق الجميل.

شيوكولاتـــة النعنـــاع

المقـــادير:

ربع باكيت زبدة أو أقل قليلا
كوب واحد سكر
٢ ملعقة كبيرة طحين بالخميرة
٣ نقط رائحة النعناع
٢ بيضة «مفصولتان»
٣ لـــترات حليـــب
لوح شيكولاتة النعناع

الطريقـــة:-

١ - ضعي الصينية في الفرن فيها ٢١/٢ سم ماء وتكون حرارة الفرن ٤٠٠ درجة، ويجب أن تكون الصينية أكبر من حجم صحن التقديم.



٢ - ادهنـــي الصحــن بالزبـــدة.

٣ - ضعي الزبدة + سكر + طحين + كاكاو + رائحة النعناع + صفار البيض.

٤ - إخفقي المزيج بملعقة خشب ليصبح مثل الكريما ناعم. أضيفي الحليب بالتدريج ثم إخفقي بالمضرب الكهربائي.

٥ - إخفقي بياض البيض بالمضرب الكهربائي جيداً حتى يصبح المزيج هشاً.

٦ - أضيفي البيضا على المزيج السابق بالتدريج و بكل هدوء أخفقي بملعقة الخشب.

٧ - ضعي الطبق داخل صينية الماء في الفرن، اخبزيه في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة.

كعكـــة الشيكولاتـــة

المقـــادير :

١٠ بيضـــات - ٢٥٠ جـرام سكـر
٢٠٠ جـرام طحين بالخميرة - ٥٠ جـرام كـاكـاو

مقادير تغطية الكعك :

١٠٠ جرام شيوكولاته مبشورة - ٢٠٠ جرام كريم مع شيوكولاتة

الطريقـــة

١ - يخفق البيض جيداً لمدة ١/٤ ساعة مع مراعاة أن يكون الوعاء الذي يخفق به البيض ناشف من الماء وكذلك المضرب. يستمر في الخفق حتى تتكون رغوة كبيرة و يرتفع البيض.

٢ - يخلط الكاكاو مع الدقيق و يضاف تدريجياً الى البيض المخفوق و يصب في قالب مدهون مرشوش بالدقيق ملدة ١/٤ ساعة أو حتى تنضج الكعكة.

٣ - بعد أن تبرد الكعكة تقسم الى ثلاث أقسام ويحشى داخلها بالكريمة.

٤ - طريقة عمل الكريمة : يذاب قالب الكاكاو على حمام مائيز

٥ - بعد ذلك يؤخذ منه مقدار قليل ووضعه في اناء والباقي يضاف له الكريمة وتخفق حتى تصبح كريمة جاهزة للحشو.



٦ - يحشى وسط الكعكة بمقدار من الكريمة والمقدار الباقي نغطى بها الكعكة.

٧ - تغطى الكعكة لتزيينها بالكاكاو والمبروش أو ترش بالكاكاو مع الزبد.

٨ - طريقة عمل التغطية :
يؤخذ قليل من الزبد ويخلط مع الكاكاو السائل و يغطى به الكعكة.

كعكة الجبن بالفواكه

المقــــادير:

٢ كــوب روب - ١ كــوب سكــر ناعــم
١١/٢ ملعقة كبيرة جيلاتين - ١/٤ كــوب مــاء
علبــة قشطــة (كريمــة) - مقدار من الفواكــه موز أو مانجو

للـــتزين :

مكعبــات مــن الشيوكولاتــة - أو فستــق حلبــي ناعــم.

الطريقـــة :

١ - يوضع الجيلاتين في الماء و يقلب على نار هادئة حتى يذوب تماماً.

٢ - يخلط الروب مع السكر ويخفق بالخفاقة الكهربائية حتى يتجانس الخليط.

٣ - يضاف الجيلاتين المذاب و يقلب الخليط جيداً.

٤ - تضاف الكريمة و يقلب الخليط بخفة حتى يتجانس.

٥ - يصب المقدار في قالب عميق وتضاف الفواكه و يترك القالب في الثلاجة حتى يجمد.

٦ - يقلب القالب في صحن التقديم و يزين بالشيوكولاتة أو الفستق.



فطـــيرة التفـــاح

المقـــادير:

١١/٢ كوب طحين جميع الاستعمالات - ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
بيضـــــة - ١/٣ كوب من الماء الدافيء - ملعقة كبيرة من الخل

الحشـــوة:

ملعقتان صغيرتان دارسين - كوب سكر ناعم + ملعقة قشر لمون مبشور
٣/٤ كـــوب زبيـــب + ٣/٤ كوب جوز مفروم ناعم
ثلاث أو أربع تفاحات - كوب سمن أو زبدة ذائبة

الطريقـــة:

١ - ينخل الدقيق والملح - يمزج الماء والخل والبيضة ويخفق المزيج بالشوكة.

٢ - يضاف المزيج الى الطحين و يعجن جيداً حتى يصبح أملس لا يلتصق باليدين.

٣ - يدهن كيس من النايلون بقليل من الزيت و يوضع العجين داخل الكيس و يترك بعيداً عن الهواء مدة نصف ساعة.

٤ - تستعمل مائدة كبيرة وتغطى بغطاء كبير من القماش و ينثر على الغطاء قليل من الطحين.

٥ - يرق العجين فوق الغطاء بالمرقاق من الوسط الى الخارج من جميع الجهات حتى يصبح سماكة العجين مثل سماكة الورق.

٦ - تدهن الرقاقة بالسمن أو الزبدة جيداً بواسطة الفرشاة خاصة بالحلو و ينثر السكر وقشر الليمون المبشور فوق الرقاق.

٧ - يخلط الجوز والزبيب و يوزع الخليط فوق الرقاق.

٨ - تصف شرائح التفاح الرقيقة فوق الرقاق و ينثر فوق التفاح مسحوق القرفة ثم يصب السمن فوق الحشوة.

٩ - يلف طرف الرقاق فوق بعضه بعضاً.



١٠ - توضع اللفافة في صينية مدهونة بالسمن ثم يضغط على أطراف اللفافة لتلتصق جيداً حتى لا يسيل الحشو من أطرافها أثناء الخبز.

١١ - يدهن سطح اللفافة بقليل من السمن وتنثر ملعقة طعام ماء فوق السمن أو الزبدة.

كعكـــة الجـــزر

المقـــادير:

كوب طحين جميع الاستعمالات
من ١١/٢ الى ٢ كوب جزر مبشور ناعم
٢ كوب لوز مسلوق مقشر ومفروم - ١ كـــوب
٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
١ ملعقة فانيليـــا - ١/٢ كوب زيت - ذرة ملـــح

الطريقـــة:

١ - يفصل صفار البيض عن البياض.

٢ - يخفق الصفار و يضاف السكر مع استمرار الخفق حتى يتجانس المزيج جيداً.

٣ - تضاف باقي المقادير الى الصفار مع استمرار الخفق كما تضاف الفانيليا.

٤ - يخفق البياض جيداً حتى يرتفع و يصبح له قواماً وفي أعلى سرعة في الخفاقة الكهربائية.

٥ - يضاف البياض الى المزيج بالتدريج حتى ينتهي المقدار.

٦ - يصب المزيج في قالب مدهون ومرشوش بالطحين.

٧ - تخبز الكعكة في فرن متوسط الحرارة لمدة مابين ٤٠ - ٤٥ دقيقة أو حتى يحمر الوجه.

٨ - يخفق بياض البيض لوحده الى أن يصبح مثل (المزيج)... ثم يضاف ملعقة الى الخليط السابق ويخلط بالملعقة.

٩ - يدهن القالب بزيت ذرة ثم يرش بالطحين وتوضع ورقة مشمع ثم ترش بالزيت والطحين و يوضع الخليط في الفرن على درجة حرارة (٣٥٠).



الحـــــلاوة :

٢١/٢ كوب سكر ناعم مع عصير ليمونة - ١/٤ كوب ماء دافيء.
تخلط المقادير مع بعض ثم ترش على كعكة الجزر بعدما تبرد تماماً.

كيـــك التمـــر

المقـــادير :

٢ كوب طحين بالخميرة
٢ ملعقة شاي بيكنج باودر
١ كـــوب سكـــر
٣ بيضـــــات
١ كـــوب حليـــب
٣ ملاعق أكل دهن أو زبد
٢ ملعقة أكل دارسين ناعم
١ كوب تمر منزع النوى ومقطع
١ كوب جوز مفروم

طريقــة العمــل :

١ - يخفق الدهن جيداً ثم يضاف السكر تدريجياً ويخفق ثانية ثم يضاف ويخفق المزيج جيداً.

٢ - ينخل الدقيق البيكنج باودر والدارسين ثم يضاف الى مزيج البيض تدريجياً.

٣ - يضاف كوب الحليب ويخلط جيداً مع المزيج.

٤ - يضاف التمر والجوز الى الخليط ويخلط بالملعقة.

٥ - يصب المزيج في قالب طويل مدهون ويخبز في فرن معتدل لمدة ساعة تقريباً.

تــــارت الفاكهــــة

مقــادير العجينــة :

٨٠٠ غرام زبدة غير مملحة
كيلو ونصف طحين جميع الاستعمالات
ملعقة شاي بيكنج باودر- ٣٥٠ غرام سكر- ٤ بيضـــــات

الطريقـــة :

١ - تخفق الزبدة ثم يضاف اليها السكر ويخلط مع بعض ثم يضاف اليه البيض ويخفق بمضرب سلك ثم يضاف اليه الطحين و يعجن مع بعض باليد ثم توضع العجينة في الفريزر حتى يبرد.
٢ - ثم ترق العجينة على سطح مرشوش بالطحين وتوضع في القوالب المدهونة وتخبز في فرن درجة حرارته (٢٠٠) فرن كهربائي ثم تترك لتبرد.

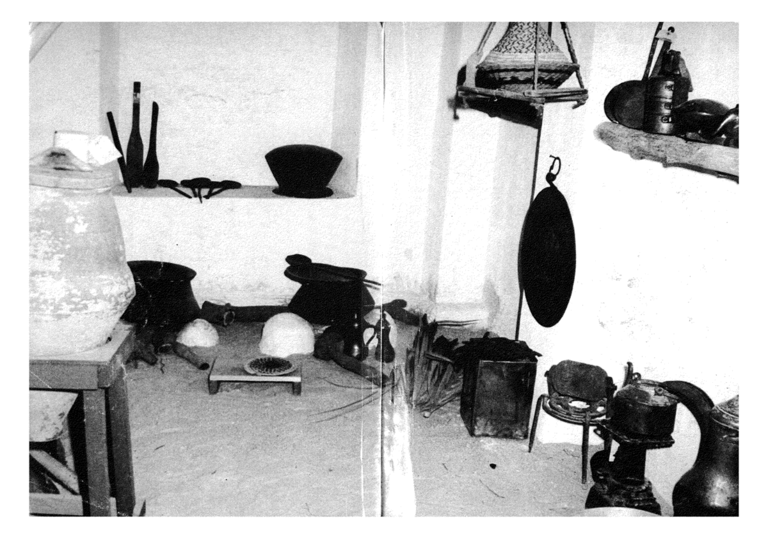
مقادير حشوة الكاسترد :

٢٥٠ غرام سكر- لتر حليب
١٠٠ غرام زبدة - ٢ ملعقة أكل طحين جميع الاستعمالات
٢ ملعقة أكل كاسترد بودرة - ٦ بيضـــــات

الطريقـــة :

١ - يوضع الحليب مع السكر والزبدة على نار حتى يغلي ثم يخفق الطحين والكاسترد والبيض مع بعض بمضرب سلك وعندما يغلي الحليب يضاف اليه خلطة الكاسترد ويحرك على النار مدة دقيقتين ثم يرفع عن النار و يترك ليبرد. بعد ذلك توضع حشوة الكاسترد في الفطائر تزين بالفاكهة مثل الكيوي والفراولة.





مطبعة الفجر للطباعة والنشر
تليفون: ٢٥٩٩٠٠ - ص. ب ٥٩٤٨ - المنامة - البحرين